NOVEMBRE 2013 - N°275 2 €

Cuisine Actuelle

cuisineactuelle.fr

Crevettes à l'orientale

Un menu gourmand en 30 min chrono

CASSONS LA CROÛTE

Tourte, pâté, croustade... on adore !

Cuisinez la CITROUILLE comme une fée

Les PURÉES font de l'effet

Nos plus beaux DESSERTS d'automne

SOUFFLÉS MAIS SALÉS

8 idées qui changent

Tourte à la viande et aux pommes de terre

100 recettes pour faire plaisir

GROUPE PRISMA MEDIA
M 01379 - 275 - F: 2,00 € - RD

NOVEMBRE 2013 - BEL : 2,30 € - CH : 4,40 CHF - CAN : 4,50 CAD - D : 3,80 € - ESP : 2,50 € - GR : 2,50 € - ITA : 2,50 €
LUX : 2,30 € - PORT. CONT. : 2,50 € - DOM : Avion : 3,20 € - Maroc : 25 DH - Tunisie : 3.2 TND - Zone CFA Avion : 2 500 XAF ; Bateau : 1 500 XAF - Zone CFP Avion : 950 XPF ; Bateau : 350 XPF.

Kinder Country.

Le Kinder des mamans d'aujourd'hui.

Parce que les mamans ont des journées bien remplies, un petit coup de pouce est souvent le bienvenu. Alors faites vous plaisir avec Kinder Country : une recette unique avec des céréales soufflées croustillantes, du lait et du bon chocolat Kinder.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

FERRERO FRANCE – SA – Capital 15 394 608 € – 602 018 867 RCS ROUEN © FERRERO

Coupes à croquer

Une fois le contenu dégusté, le verre chocolaté offre une belle enveloppe gourmande.

Remplissez une grande assiette creuse de **chocolat noir** fondu. Trempez-y vos verres, tenus horizontalement, d'abord une moitié, puis l'autre. Faites-les égoutter sur une grille. Une fois secs, décorez-les de copeaux de **chocolat au lait.** Fixez-les en réchauffant légèrement l'extérieur du verre avec un sèche-cheveux. Garnissez de **glace** ou de **salade de fruits** et, pour finir, brisez le chocolat d'un petit coup de cuillère.

SOMMAIRE

3 L'eau à la bouche
Une coupe en chocolat

6 Coup d'éclat
Les recettes de Cendrillon

10 Actualités
Au menu de novembre

16 Dans les rayons
Par ici les bons produits !

PLEINE SAISON P.18

18 Fabienne fait son marché
Ses conseils et bons plans

22 Fabienne cuisine
Produits et recettes de saison

26 Sur un plateau
Le saint-félicien

LE DOSSIER p.28

Tourte, pâté, feuilleté…
Et si on cassait la croûte ?

TENTATIONS P.37

37 L'apéritif
Le spritz et ses 3 bouchées

38 L'invitation
Soirée tacos et salsa

42 Péché mignon
Desserts d'automne

45 Nos 10 idées avec…
…du crabe en boîte

46 Délices express
Vite fait, vraiment parfait

48 Shopping
Nos coups de cœur déco

ÇA CHANGE P.50

50 Variations gourmandes
3 purées étonnantes

52 Tendance
Pimentón de la Vera

54 Parti prix
Générosité au menu

56 Enfants
Les gâteaux de la sorcière

57 Nos 8 versions du…
…soufflé salé

58 Effet de style
Douceur à table

60 En direct de…
…CuisineActuelle.fr :
soupe de raviolis wonton

SAVOIR & FAIRE P.61

61 Fait maison
Mes bouchées de paradis

62 Pas si classique
Des rillettes parfaites

64 Mode d'emploi
Les autres sucres

66 Banc d'essai
Les céréales au chocolat

67 Ustensile
Les théières électriques

68 En cave
Nos bonnes bouteilles

71 Banc d'essai
Les pains de mie complets

72 Guide d'achat Mini fours

74 L'atelier 10 secrets de pro

76 Balade gourmande
Savoureuse Bonifacio

78 Jolis restes
Rien ne se perd !

+ 8 FICHES p.79

Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964
(0,15 €/min) ou reportez-vous page 36

NOS RECET

Entrées froides

Cake sous-marin 45
Chips de vitelottes 24
Cocktail spritz 37
Crabe & crudités 45
Mini tramezzinis au jambon 37
Pâté en croûte à l'ancienne 34
Rillettes au thon 56
Rillettes de canard 63
Salade au haddock 80
Salade de lentilles au curry 54
Sangria à l'hibiscus 38
Taboulé de la mer 45
Verrine exotique 45

Entrées chaudes

Crabe burger 45
Croquettes de dinde à la sauge 37
Croustillants aux poireaux et au reblochon 80
Flan marin 45
Petits chaussons au chorizo 37
Pop-corn à l'espagnole 00
Raviolis de potiron, sauce crémée 6
Saucisson en brioche 30
Soufflés : 8 versions 57
Soupe de raviolis wonton 60
Soupe garnie 45
Tacos aux crevettes 39
Tourte à la viande et aux pommes de terre (en couverture) 34
Velouté de potiron et de champignons à la coriandre 7

Crédits photos En couverture (tourte) : Prismapix : Marielle/Gault. @lex/Intelligence Service : 76-77. Aude. p. 77. Beurre AOP Charentes-Poitou, p. 75. Bru : p. 66(6). DR : p. 18, 19, 20, 63, 68. F.X./Dubois : p. 49. Les Studios Associés : Ribaut, p. 26(3). Marielle/Gault : p. 5, 62-63(7), 78. Oredia : Bauer/Homer, p. 40 ; Bauer Syndication/Meppem, p. 5, 38-40(3). Picture Press : Hoersch, p. 58-59. Prismapix : Marielle/Gault, p. 33, 34, 74(2). Rouvrais : p. 18, 22, 83(4). Studio X/Stockfood : Alack, p. 56 ; Baranowski, p. 52 ; Dhellemes, p. 3, 44 ; Field, p. 57 ; Great Stock !, p. 4, 42-44(4) ; Martin, p. 54-55(3) ; R & R, p. 37 ; Rynio, p. 6-9(4) ; Scherer, p. 53. Sucré Salé : Amiel, p. 5, 47, 50, 81 ; Asset, p. 23, 79 ; Bagros, p. 5, 79(2) ; Bilic, p. 81 ; Caillaut, p. 30, 31 ; Carnet, p. 37(3) ; Clément, p. 75 ; Cultura Creative, p. 24 ; Fleurent, p. 23 ; Fondacci/Markezana/Poisson d'Avril, p. 76-77(2) ; Food & Drink, p. 75 ; Garcia, p. 18, 19 ; Gelberger, p. 74 ; Guedes, p. 74 ; Kettenhoffen, p. 46 ; Lorthios, p. 22 ; Mallet, p. 22, 51 ; Nicoloso, p. 81 ; Nikouline, p. 74 ; Nurra, p. 1, 79 ; Paquin, p. 20 ; Radvaner, p. 24, 45, 81 ; Roche, p. 22 ; Roulier-Turiot, p. 20 ; Ryman, p. 18 ; Studio, p. 23, 24, 32, 51, 60, 61 ; Sudres, p. 26, 28, 30, 32, 34(2) ; Taillard, p. 71 ; Vaillant, p. 65 ; Viel, p. 28, 30, 47, 65. Sunray Photo : LCI/Prada, p. 33, 34 ; Saveurs/Fénot, p. 5, 30, 31. Thinkstock : 20, 56, 68.

Rejoignez la communauté de Cuisine Actuelle sur Facebook

Cuisine Actuelle est en vente chez certains marchands de journaux avec son livre au prix global de 5,95 € en France métropolitaine / 6,25 € en Belgique et au Luxembourg / 10 CHF en Suisse / 7 € dans les DOM (tolérant). Vous pouvez commander le livre seul en écrivant à Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 09 France. Prix spécial abonnés : le livre 3,95 € en France métropolitaine (frais de port inclus, offre limitée à un exemplaire par abonné et dans la limite des stocks disponibles). Merci de joindre un chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle. Pour les abonnés en Suisse, en Belgique et au Luxembourg : nous contacter au 00 33 825 07 11 96. Les non-abonnés peuvent obtenir le livre pour 3,95 € + 8 € de frais de port en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Au sein du magazine figurent une carte Edigroup jetée sur Suisse et Belgique, une carte abonnement jetée sur kiosques, un encart Prisma Media jeté sur une sélection d'abonnés et une carte cross Gala jetée sur abonnés.

Les services Cuisine Actuelle
Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner
France métropolitaine 21,40 € au comptant
Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9
Par téléphone 0826 963 964 (0,15 €/min)
Par Internet Sur notre site : **www.prismashop.cuisineactuelle.fr**

Pour contacter le service lecteurs
Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers • **Par téléphone** France métropolitaine : **01 73 05 67 50.** DOM-TOM et étranger : **00 33 1 73 05 67 50** • **Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr**

Anciens numéros
Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-dessus.

TES DE NOVEMBRE N° 275

Velouté de vitelottes au bacon 23

Poissons

Blanquette de saumon 30
Crevettes à l'orientale 80
Koulibiac de saumon et blettes 34
Lotte bardée aux noix 80
Omelette du pêcheur 45
Sauce au crabe 45

Viandes

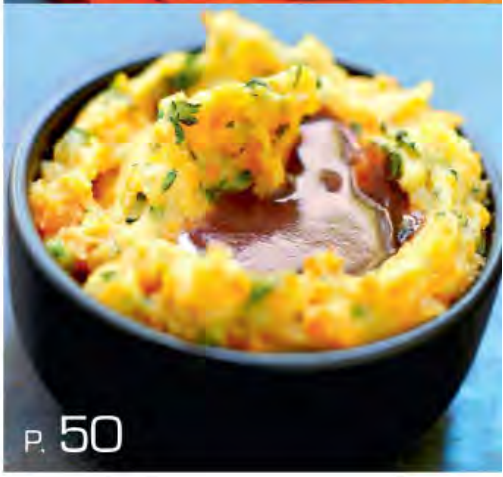
Blanquette de veau parfaite 23
Boudin noir, rösti et pommes 54
Brochettes de canard et coing 65
Petit salé aux lentilles 82
Rôti de bœuf aux endives 82
Tacos au bœuf épicé 40
Tajine de veau aux carottes 24
Veau roulé en croûte dorée 30

Légumes

Champignons farcis 45
Écrasée de carottes et panais 50
Parmentière d'artichauts 51
Pâtes au jambon cru et tomates séchées 47
Petits farcis 56
Purée pommes de terre-persil 51
Quenelles de fromage blanc 47

Desserts

Bouchées de paradis 61
Canistrellis 76
Compote de potiron et bananes 9
Coupes à croquer 3
Crème prise au thé vert 65
Croustade aux pommes 30
Douillons normands 34
Far breton aux pruneaux 82
Flan à la pomme 56
Fleur d'amande, chantilly figue 23
Gâteaux de la sorcière 56
Glace express 56
Moelleux aux pommes 42
Mousse choco 56
Mousse glacée aux marrons 55
Parfait glacé aux amandes 24
Parfait glacé à l'orange 43
Petites crèmes au café 46
Poire belle Amanda 44
Pudding à l'ananas au rhum 43
Pudding à l'orange et aux noix 44
Tacos glacés fraises et tequila 40
Tarte au potiron épicé 8
Trifle choc-passion 82



PRATIQUE !

Pour accéder à www.cuisineactuelle.fr directement, surveillez dans nos pages le pictogramme ci-contre et flashez-le avec votre smartphone. Vous devez avoir au préalable téléchargé un logiciel tel que QR Reader (iPhone) ou Mobiletag (iPhone et Android).

Cuisine Actuelle Magazine mensuel édité par GROUPE PRISMA MEDIA 13 rue Henri-Barbusse, 92230 Gennevilliers. Site Internet : www.cuisineactuelle.fr Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH, France Constanze-Verlag GmbH & Co KG. **RÉDACTION** 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex • Téléphone : 01 73 05 45 45 • Télécopie : 01 47 92 66 05. Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom. **Rédactrice en chef :** Anne Gillet (6598). **Rédactrice en chef adjointe :** Sophie Janvier (6592). **Directrice artistique :** Marion Thérizol (6590). **Secrétariat :** Sophie Lassous (6596). **Rédaction :** Sophie Pasternak (recettes, 6604) et Isabelle Contreras (magazine, 6605), chefs de service ; Fabienne Haberthur (6606), chef de service adjointe, Thierry Roussillon (6603), chef de rubrique. **Secrétariat de rédaction :** Jean-Luc Michel, premier secrétaire de rédaction (6595), Christine Guérin (6594), Elsa de Lavergne (6593), Véronique Fève (6596). **Maquette :** Michel Poyac (6607) et Carmen Gires-Gressa (6613), chefs de studio, Sylvain Feix, 1er maquettiste (6978), Ymkje Haringsma (6614), Corinne Letourneur (6608). **Photo :** Sylvie Cornet, chef de service (6587), Sybille Joubert, chef de rubrique (6768). **Comptabilité :** Catherine Villeneuve (4542). **Fabrication :** Yann Saurier (6859). **Ont collaboré à ce numéro :** M. Abadie, V. Bestel, B. Burro, A. Blin-Gayet, E. Cosler, A. de Crozet, M. Darmoni, M. Domange, M. Fiess, M.-C. Frédéric, C. Lamontagne, C. Masson, E. de Meurville, I. Millet, A. Picard, N. Renaud, P. Roumégoux, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, A. Tartarat, B. Vigot Lagandré, L. Zombek. **PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION Directeur exécutif :** Philipp Schmidt. **Directrice commerciale adjointe grande conso :** Martine El Koubi (6410). **Directeur de publicité :** Thierry Flamand (6426). **Responsables de clientèle :** Valérie Rouverot (4540), Elise Naudin (6405). **Responsable planning-assistante commerciale :** Sarah Massignan (4694). **Directrice commerciale adjointe opérations spéciales :** Géraldine Pangrazzi (4749). **Responsable opérations spéciales :** Frédérique Teissere (6482) **Responsable commerciale exécution :** Marie-Annick Bobet (6476). **Directrice marketing client :** Nathalie Lefebvre du Prey. **Directeur commercialisation réseau :** Serge Hayek. **Directeur des ventes :** Bruno Recurt. **Directrice marketing :** Claire Bernard. **Chef de groupe marketing :** Marion Salomon. **Directrice des sites internet :** Sandrine Odin. **Éditrice :** Pascale Socquet. **Directeur de la publication :** Rolf Heinz. **ABONNEMENTS Service abonnements et anciens numéros :** 62066 Arras Cedex 9 • Tél. 0811 23 22 21 (prix d'une communication locale) • www.prismashop.cuisineactuelle.fr **PHOTOGRAVURE** Allo Scan **IMPRIMÉ EN ALLEMAGNE** Prinovis Itzehoe, am Vossberg, 25524 Itzehoe. **Distribution :** Presstalis • ISSN : 09883091. Commission paritaire : n° 0114 K 84150. Création janvier 1991. © 2013 Prisma Média. Dépôt légal : octobre 2013. La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

PEFC PEFC/10-31-1482 PROMOUVOIR LA GESTION DURABLE DE LA FORÊT

ARPP

Audience mesurée par AUDIPRESSE

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2012

Les recettes

Avec un potiron ou une citrouille, on peut faire autre chose qu'un carrosse. Quatre idées alléchantes pour cuisiner comme une fée.

Variations gourmandes

Le potiron a du génie dès lors que l'on sait varier les textures et les saveurs comme le font les chefs. Un velouté, des beignets, du risotto et du pain au potiron ou encore des muffins, un cheesecake, une crème brûlée... C'est l'ingrédient économique et malin de l'automne !

Raviolis de **potiron**, sauce crémée

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **45 MIN**
REPOS : **1 H**
CUISSON : **40 MIN**

Pour la pâte : ◆ 220 g de farine de blé ◆ 1 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ 2 œufs. Pour la garniture et la sauce crémée : ◆ 900 g de chair de potiron ◆ 1 jaune d'œuf ◆ 20 g de beurre ◆ 10 cl de crème fraîche épaisse ◆ 5 cl de lait d'amande ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 2 pincées de cannelle, de muscade, de coriandre et de curcuma en poudre ◆ 2 brins de thym ◆ sel, poivre blanc moulu.

CREUSEZ 200 g de farine en puits. Versez-y les œufs battus et l'huile. Amalgamez pour obtenir une pâte homogène et élastique. Si besoin, ajoutez quelques gouttes d'eau froide. Roulez en boule et réservez-la 1 h au frais dans un linge.
TAILLEZ le potiron en petits dés. Étalez-les dans un plat à four, arrosez-les d'huile, enfournez 20 min à th. 7 (210 °C) en remuant plusieurs fois les dés.
PESEZ 400 g de dés de potiron et mélangez-les avec le thym effeuillé, du sel, du poivre et les épices. Laissez refroidir.
ÉTALEZ la pâte sur le plan fariné sur 1 mm d'épaisseur. Taillez-y 8 triangles de 14 cm à l'aide d'une roulette crantée, garnissez de potiron et badigeonnez le tour de jaune d'œuf battu avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Couvrez d'un autre triangle et pressez pour souder.
PRÉPAREZ ainsi 4 raviolis. Mixez le reste de potiron avec la crème et le lait d'amande. Salez, poivrez et réchauffez.
CUISEZ les raviolis 3-4 min à l'eau salée juste frémissante. Égouttez avec une écumoire.
VERSEZ un rond de sauce de potiron au centre des assiettes puis déposez dessus un ravioli bien égoutté et badigeonnez-le d'un peu de beurre fondu.
VIN : la-clape blanc (coteaux-du-languedoc).

BON GESTE **Le plaisir dépend de la finesse de la pâte. Ne lésinez pas sur les coups de rouleau. Si vous avez une machine à pâte mécanique, réglez-la sur 6 ou 7.**

de Cendrillon

Velouté de potiron et de champignons à la coriandre

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MIN**
CUISSON : **40 MIN**

◆ 1 kg de chair de potiron ◆ 150 g de petits champignons des bois ◆ 1 oignon ◆ 1 orange bio ◆ 50 g de lardons fumés ◆ 3 brins de coriandre ◆ 1,5 l de bouillon de volaille ◆ 2 jaunes d'œufs ◆ 20 cl de crème épaisse ◆ 20 g de beurre ◆ 1/2 cuil. à soupe d'huile ◆ 1 cuil. à soupe de sucre ◆ muscade râpée ◆ cumin en poudre ◆ sel, poivre.

COUPEZ le potiron en cubes. Pelez, hachez l'oignon. Faites-le fondre 5 min dans le beurre. Mélangez pendant 3 min avec les cubes de potiron et ajoutez le bouillon et le sucre. Couvrez et faites cuire 20 min, jusqu'à ce que la chair puisse s'écraser facilement.
LAVEZ et séchez l'orange, râpez finement les zestes. Pressez l'orange et filtrez son jus.
MIXEZ le potiron avec le bouillon. Reversez dans la casserole avec le jus d'orange, les zestes et la moitié de la crème. Laissez réduire 5 min.
NETTOYEZ les champignons. Faites rissoler les lardons à la poêle dans 1/2 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez les champignons. Faites-les sauter 5 min sur feu vif. Salez, poivrez.
FOUETTEZ les jaunes d'œufs avec le reste de la crème, une pointe de couteau de muscade et de cumin en poudre. Versez ce mélange dans le velouté en mélangeant sur feu très doux. Rectifiez l'assaisonnement.
TRANSVASEZ dans une soupière. Parsemez du mélange lardons-champignons, de coriandre ciselée et de feuilles entières. Servez aux convives et dégustez chaud.
VIN : côtes-du-jura blanc.

JUSTE CUISSON **Ne prolongez pas la cuisson du potiron plus que nécessaire avant de le mixer, il deviendrait amer.**

Potiron ou citrouille ?

Trois cents variétés de courge existent, dont le potiron, le giraumon, le potimarron, la chayotte et la citrouille font partie. En réalité, le potiron à la pulpe jaune ou orangée un peu sucrée, à l'écorce dure jaune ou orange est appelé à tort citrouille en cuisine. La citrouille de couleur jaunâtre parfois panachée de vert dont la chair est moins fine et moins savoureuse, est exclusivement réservée à l'alimentation du bétail.

Tarte au **potiron** épicé

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MIN**
CUISSON : **1 H 15**

◆ 250 g de pâte sucrée ◆ 600 g de chair de potiron sans la peau ◆ 10 cl de crème fraîche ◆ 20 g de beurre ◆ 10 cl de lait entier ◆ 3 œufs ◆ 1 cuil. à s. rase de fécule de maïs ◆ 120 g de cassonade ◆ 2 cuil. à café de zestes d'orange bio ◆ 1/2 cuil. à s. de farine pour le moule ◆ épices en poudre : 1 cuil. à café de cannelle, 1 cuil. à café de gingembre, 1 pincée de girofle, 1 pincée de piment de Cayenne, 2 pincées de muscade.

COUPEZ la chair de potiron en cubes. Faites-les cuire environ 20 min à la vapeur ou dans une casserole avec très peu d'eau et couverte, jusqu'à ce que la chair s'écrase sous le doigt. Laissez bien s'égoutter le potiron.
ÉTALEZ la pâte. Tapissez-en un moule beurré et fariné, piquez le fond à la fourchette. Laissez reposer au frais.
MIXEZ les cubes de potiron avec les œufs, le lait, la crème, la fécule, la cassonade et les épices. Ajoutez les zestes et répartissez sur la pâte.
FAITES CUIRE 15 min au four à th. 7 (210 °C), puis réglez le four sur th. 5 (150 °C) et poursuivez la cuisson 40 min. La crème doit être prise mais rester crémeuse.
LAISSEZ TIÉDIR la tarte avant de la démouler sur un plat. Servez avec de la glace à la vanille ou de la chantilly.
VIN : blanquette de Limoux.

ORGANISEZ-VOUS **Faites cuire les cubes de potiron 1 h à l'avance et laissez-les soigneusement égoutter dans une passoire.**

La fête du potiron

À Halloween (31 octobre), le potiron originaire d'Amérique est creusé par les enfants en lanternes fantasmagoriques illuminées de bougies. Et en novembre, on le retrouve pour Thanksgiving, fête d'Action de grâces, en purée près de la dinde et surtout dans la célèbre pumpkin pie, une tarte au potiron sucrée. À essayer sans attendre !

La fiche ingrédient sur cuisineactuelle.fr

Comment cuisiner et conserver le potiron ? Rendez-vous rubrique Cuisine pratique/ recette par ingrédient.

Je conserve mes citrouilles

Fruits d'hiver, les courges se gardent plusieurs mois dans un endroit sec, frais et aéré. Placées sur une cagette retournée, vous les isolerez du sol tout en laissant circuler l'air. Une fois entamées et laissées deux ou trois jours à l'air libre, leur chair se liquéfie et leur couleur vire. Il est donc préférable de les garder au réfrigérateur dans un film alimentaire ou de les conserver au congélateur, une fois taillées en dés, cuits un peu fermes et congelés tels quels ou en purée.

Compote de **potiron** et de **bananes**

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MIN**
CUISSON : **20 MIN**
RÉFRIGÉRATION : **2-3 H**

◆ 800 g de potiron ◆ 2 bananes mûres mais fermes ◆ 20 cl de jus d'orange ◆ 2 cuil. à soupe de jus de citron ◆ 100 g de miel d'oranger ◆ 50 g d'amandes décortiquées ◆ 2 brins de mélisse fraîche.

PELEZ et épépinez le potiron. Coupez-le en cubes d'1,5 cm. Versez-les dans une casserole avec les jus d'orange et de citron, le miel et la mélisse. Faites cuire 15 min à couvert sur feu très doux.

ÉGOUTTEZ le potiron. Ajoutez les bananes en rondelles puis laissez cuire 5 min. Faites légèrement griller les amandes à sec dans une poêle. Ajoutez-les à la compote. Couvrez et réfrigérez entre 2 et 3 h. Servez la compote bien fraîche.

VIN : muscat de Rivesaltes.

PARFUMS CITRONNÉS **On aime la mélisse aux saveurs mentholées et citronnées. À défaut, elle sera remplacée par une tige de citronnelle.**

Au menu de **novembre**

Les produits qu'on aime, les idées à suivre, les toqués du mois… et les tendances du moment.

BONNE NOUVELLE

Après Paris et Lyon, l'enseigne Kvik, spécialiste des cuisines, salles de bain et dressings, ouvre une adresse à Nantes. Sur 420 m², on peut y découvrir des cuisines au design danois et à des prix très raisonnables (1000 à 9000 € pour une cuisine complète). Le + ? Des rangements XXL.

TENDANCE

ÇA FAIT DU BIEN

On leur prête bien des vertus : détox, apaisantes, amaigrissantes. Et si les tisanes étaient tout simplement bonnes au goût et pour le moral ? **Chez Lov Organic (1),** on souhaite bonne nuit aux rêveurs avec Lovely Night (10,20 € les 20 sachets), mélange subtil de tilleul, verveine, camomille, honeybush, rooibos, cannelle, réglisse et poire. La spécialiste du bio bon pour la santé, **Hildegarde de Bingen (2),** y va de sa potion détoxifiante (4,90 € les 20 sachets). Quant aux **Comptoirs Richard (3),** ils viennent de sortir une ligne de tisanes bio en vrac qui se dégustent aussi bien chaudes que froides (4,40 € les 30 g, sur leur site).

Le mariage de l'année

Guy Degrenne ne cesse d'observer les tendances, aussi bien chez les chefs étoilés que sur nos tables. C'est ainsi qu'il a créé la collection New Moon (à partir de 35 € l'assiette), déclinée en blanc et accompagnée de gris pour des duos résolument contemporains et élégants.

■ **Adresses en fin de numéro**

BOÎTE À BONHEURS

La boulangerie Poilâne et Le Palais des Thés se sont associés dans un coffret gourmand : 60 dégustations de thés et infusions, les Punitions – les mythiques petits sablés de la rue du Cherche-Midi –, du miel des Jardins Secrets par Ambroise & Ambroisine, une bougie au pain d'épice, un infuseur et un carnet d'histoires et de recettes thés-tartines. *40 € (hors frais de port) sur le site La Thé Box.*

SOIF DE BALADES. Pour rester élégant même en forêt, pensez aux gourdes Sigg. Ce spécialiste suisse décline ses flacons dans des tons nature. Étanche, en alu 100 % recyclable, sans phtalates. *0,6 l, 20 €, sur Internet.*

Food expo

Notre alimentation se met en scène et devient sujet d'expositions. Les œuvres éphémères tout chocolat de Patrick Roger sont à voir à l'hôtel InterContinental Le Grand, à Paris, jusqu'au 18 novembre. Chaque pièce réalisée en 4 exemplaires pourra être achetée. À la dixième Biennale d'Issy-les-Moulineaux (92), 55 artistes investissent les salles du musée français de la Carte à Jouer pour célébrer l'art du goût, jusqu'au 17 novembre, avec grands chefs étoilés, vidéastes, photographes, plasticiens... Et pour fêter ses 40 ans, Handy Bag a demandé au peintre hyperréaliste Denis Rivière une série de tableaux. Le sac poubelle y est mis en scène au Jardin des Plumes d'Éric Guérin à Giverny (27). 40 déjeuners gastronomiques seront offerts à ceux qui cliqueront les premiers sur le site Handy Bag.

LE TOQUÉ DU MOIS

David Rios, du Jigger Cocktail Bar de Bilbao, au Pays basque espagnol, vient de remporter le titre de meilleur bartender (barman) du monde à 37 ans. Son cocktail, le gold basq punch, en référence à son pays natal, a emporté la décision du jury. Ce passionné travaille depuis 18 ans à expérimenter de nouveaux mélanges. Il a su mettre en valeur les saveurs sucrées de miel et de vanille du blend Johnnie Walker Gold Reserve, en ajoutant de la vodka Ketel, une touche d'amer Picon, de jus de pamplemousse et de kumquat pour équilibrer le tout. En attendant de le voir en France où il fera une tournée de star, on exercera les papilles à la Cognac Cocktail Connexion, qui donne rendez-vous à Paris aux amateurs de slow drinking (ceux qui boivent lentement pour savourer) : le 7 novembre au Club, rue Surcouf, et le 21 novembre au tout nouveau Blue, rue Muller.

C'EST NOUVEAU

Le Cette

Voici la bonne adresse parisienne qu'on se refile depuis le printemps : un bistrot de quartier à la déco rétro et aux plats canailles bien exécutés. Joue de bœuf, poulet fermier ou hachis Parmentier impeccables régalent pour un prix réjouissant : 20 € la formule midi entrée, plat et dessert. Carte courte mais du marché du chef Katsunori Nakanishi, accueil affable du maître des lieux, Xavier Bousquet, jolis vins au verre... Le bonheur. *Formule 17-20 € (midi), carte 34-52 € (soir) et petit déjeuner dès 8 h.*

LA RÂPE DE SAISON

Pas une courge ne résiste à la râpe américaine gros grain Microplane, au tranchant impeccable. Gratins et soupes n'ont qu'à bien se tenir ! 30 €.

Soda design

"Restez vivants, buvez Orangina", c'est le slogan revigorant du jeune graffeur André, qui a intégré la petite bouteille dans son univers coloré et décalé pour le secouer un brin. *Coffret collector, 25 €, chez Colette.*

Toasts festifs

Prenez des tranches de Carré Brioché sans aromatisation prononcée *(Fournée Dorée, 2,60 € les 16 tartines, grandes surfaces)*. Associez-les à un bloc de foie gras de canard contenant 30 % de morceaux *(Feyel, 13 € les 200 g, grandes surfaces)*. Et vous obtenez de jolis canapés. Petite astuce de gourmands : tartinez le pain de confiture de figues et parsemez le foie gras de fleur de sel et d'une pincée de quatre-épices.

■ Adresses en fin de numéro

GRANAPADANO.IT

FABRIQUE'

Avec la même passion pendant
près de 1000 ans dans le cœur
de la vallée du Pô en Italie du Nord
en utilisant uniquement du lait de la région,
et avec un affinage entre 9 à plus de 20 mois;
contrôlé et garanti par le Consortium
pour la Protection du Grana Padano,
il est devenu le fromage AOP*
plus vendu dans le monde
et l'un des produits les plus aimés

EN ITALIE.

G
GRANA
PADANO
P

EXCELLENCE
ITALIENNE

Consorzio Tutela Grana Padano

* AOP: Appellation d'Origine Protégée

ÇA OUVRE

Premier fish and chips parisien

Alors qu'à Londres les vrais fish and chips sont de plus en plus rares, The Sunken Chip ! relève le défi à Paris. Aux commandes, deux jeunes Anglo-Saxons, Michael Greenwold et James Whelan. Ils déclinent merlu, lieu jaune et noir frits et nuggets de joue de lotte avec oignons et œufs au vinaigre, chip butty (sorte de sandwich aux frites), battered sausages (saucisses panées), plus les sucreries industrielles favorites des enfants britanniques. Du mercredi au dimanche.

GAIETÉ DU MATIN

Morphy Richards, la marque anglaise, lance sur le marché français des duos bouilloire et grille-pain au style rétro et aux teintes ébouriffantes, dont la très vitaminée orange royale. *La bouilloire, 75 € ; le grille-pain 4 tranches, 85 €.*

pouet-pouet

RESTAU SUR ROUE

Et un food truck de plus à Paris, un ! Asiatique cette fois, le Camion Bol. Naviguant dans les eaux de Levallois-Perret, il propose des plats vietnamiens concoctés par la ravissante Nathalie Nguyen, finaliste de l'émission MasterChef en 2011. Pouet-pouet géolocalise ce camion à manger, et tous les autres en France, sur son site web, qui sera bientôt suivi d'une appli gratuite pour smartphone.

Épices de Madagascar

À découvrir, le poivre sauvage voastiperifery, au goût délicat mais persistant, qui assaisonne viandes, poissons et fruits *(8 €/40 g, Atelier Turenne, dans les épiceries fines).* **Et aussi l'écorce moulue du combava, dont le parfum acidulé réveille desserts et smoothies** *(4,70 €/20 g, Ethic Valley).*

Réalisation : Christine Masson

La vodka qui décoiffe

Le plus ancien usage du mot vodka a été retrouvé dans un manuscrit polonais de 1405. D'où la fierté des producteurs de cet alcool de seigle et maïs 100 % polonais produit à Poznan. La belle se décline en versions classique, caramel et flocon de neige, et vous donne rendez-vous sur son site et sa page Facebook. *Oddka, 12 €, grandes surfaces.*

À DÉVORER

Cuisine Actuelle se lance dans la pâtisserie !

En kiosque

Découvrez le n° 3 de Pâtisserie Cuisine Actuelle, premier magazine de cuisine exclusivement dédié à la pâtisserie.

- **PÂTISSERIE CUISINE ACTUELLE**, c'est un rendez-vous chocolat, des desserts de saison, des gâteaux d'anniversaire, des fiches express...
- **PÂTISSERIE CUISINE ACTUELLE** vous fait découvrir des recettes inédites, irrésistibles et ultragourmandes.
- **PÂTISSERIE CUISINE ACTUELLE** vous propose aussi des leçons filmées, des gestes techniques, un cahier pratique de 13 pages...

■ Adresses en fin de numéro

www.legaulois.fr

le Gaulois

100 % français

La bonne cuisine commence avec de bons produits.

La Belle Escalope Le Gaulois, c'est une escalope taillée au cœur de filets sélectionnés. Ni trop fine, ni trop épaisse, elle vous assure une cuisson homogène et un moelleux incomparable.

1 € de réduction immédiate

pour l'achat d'1 barquette de La Belle Escalope de Poulet ou de Dinde ou de Canard Le Gaulois. Offre valable jusqu'au 31 mars 2014. Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours. LDC 444 502 025 RCS Le Mans.

• Traitement ScanCoupon •

2915590573110

On aime en novembre

Sélectionnés et goûtés pour vous, des produits nouveaux qui font vraiment envie.

1. TOUCHE RAFFINÉE

Souvent utilisés juste pour décorer les assiettes, ces vinaigres émulsionnés sont aussi délicieux. On appréciera la rencontre du vinaigre de cidre et du miel du Gâtinais avec une côte de porc ou des pommes au four. Le mariage du vinaigre de vin d'Orléans et de jus de cranberry accompagne très bien un magret de canard ou une glace vanille.

Crème de vinaigre, Martin Pouret, 7 € le bocal de 180 g, en grandes surfaces et dans les épiceries fines.

2. CAKE EN KIT

D'un côté, un sachet de préparation pour cake, et de l'autre un bocal de fruits au sirop : 2 œufs, du beurre fondu et 45 min au four plus tard, vous obtenez un cake aux fruits prêt à être dégusté. Le gâteau est moelleux et permet de manger des fruits hors saison. À l'heure du thé, c'est parfait, pas trop sucré et inratable.

Cake aux fruits, St Mamet, 3,90 € le paquet de 765 g (340 g le sachet de poudre et 425 g la boîte de fruits), dans les grandes surfaces.

3. PINCÉE DE CÈPES

Ce moulin à cèpes rempli de petits morceaux déshydratés parfume en quelques tours les œufs brouillés, les escalopes à la crème, un gratin, un plat de pâtes ou un risotto. On les ajoute en fin de cuisson, juste le temps que les petites pépites se réhydratent et diffusent leur saveur.

Moulin à cèpes, À la Table de Mathilde, 6 € le pot de 19 g, en grandes surfaces et dans les épiceries fines.

4. SARDINES LÉGÈRES

Pêchées au large des côtes bretonnes et préparées à la main, ces sardines sont cuites dans un court-bouillon très légèrement parfumé, puis elles sont mises en boîte. Une délicieuse simplicité qu'on apprécie avec une vinaigrette, sur du pain beurré ou avec des pommes de terre tièdes. Et on profite de leurs apports en oméga 3, calcium, phosphore et vitamine D3… mais sans parfumer la cuisine !

La Sardine Nature, de Connétable, 1,80 € la boîte de 95 g (net égoutté), dans les grandes surfaces.

5. BELLES PÂTES

Après des années à innover dans les sauces, Saclà se lance sur le marché des pâtes avec une gamme classique (coquillettes, spaghettis…) et une gamme bio innovante. À base de blés durs italiens, elles sont tréfilées au moule en bronze pour offrir une texture légèrement granuleuse qui accroche la sauce. On a craqué pour les giglis évoquant la fleur de lys et les cavatappis, sorte de macaronis tire-bouchonnés.

Pâtes Bio, Saclà, 1,80 € le paquet de 500 g, dans les grandes surfaces.

6. À L'ITALIENNE

Craquez pour la bruschetta, grande tartine servie tiède et richement garnie. Ces belles tranches de pain croustillent vite au four et se tiennent bien lors du service. La croûte est fine, la mie légère et serrée. On les parfume d'huile d'olive et d'origan avant d'y déposer des rondelles de tomate et de mozzarella.

Pains du Monde, bruschetta, La Boulangère, 2,50 € le paquet de 400 g, dans les grandes surfaces.

7. FRUIT EN TARTINE

Plus dense qu'une gelée, plus lisse qu'une confiture, plus épaisse qu'un coulis, cette pâte à tartiner est sans égale. Les fruits (50 %) sont mixés juste après leur récolte pour garder un maximum de saveur, puis sucrés et gélifiés, sans morceaux ni pépins. Les enfants apprécient ce fondant fruité facile à étaler sur du pain ou des biscuits. Fraise, pêche, abricot ou framboise (notre chouchoute), elles sont toutes bien parfumées.

Fruits à tartiner, Andros, 2,30 € le pot de 410 g, dans les grandes surfaces.

8. BARRE PARFUMÉE

Quand un chocolatier gourmand reprend la recette des pâtes de fruits, il la dope en pulpe et l'enrichit de germes de blé. Qu'elles soient aux fruits rouges (figue, cranberry-cerise et framboise) ou (notre préférée) aux 3 fruits jaunes (mangue, orange et pamplemousse), elles sont faciles à transporter et à dégainer pour une pause délicieuse et énergétique.

Pâtes de fruits nature, Cémoi, 2,50 € les 180 g (6 x 30 g), grandes surfaces.

Réalisation : Catherine Lamontagne

www.legaulois.fr

le Gaulois

La bonne cuisine commence avec de bons produits.

Les confits Le Gaulois, ce sont les morceaux les plus gourmands, soigneusement sélectionnés et cuisinés pendant plus de 4 heures dans la graisse de canard, dans le respect des Traditions.

1€ de réduction immédiate

pour l'achat d'1 boîte de Gésiers de Canard ou de Gésiers de Volaille ou de Foies de Volaille ou de Sot-l'y-laisse ou de Ma Salade Gourmande ou de Ma Salade DUO Le Gaulois. Offre valable jusqu'au 31 mars 2014. Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours. LDC 444 502 025 RCS Le Mans.

• Traitement ScanCoupon •

2911989955222

Fabienne fait son

Chaque mois, Fabienne, journaliste à *Cuisine Actuelle*, nous fait profiter des produits de saison qui la font saliver.

« J'aime le chou-fleur bien blanc. Pour cela, je le fais cuire dans de l'eau bouillante généreusement citronnée et non salée. »

La raie, je la préfère bouclée

Cette variété de raie doit son nom aux petites boucles de cartilage sur sa peau. Elle passe pour être la plus savoureuse. À défaut, je me rabats sur la raie lisse, qui est également très bonne.

■ **C'est la fraîcheur,** plus que l'espèce, qui fait la saveur de la raie. Elle se reconnaît facilement à la présence d'une substance visqueuse sur la peau. Si celle-ci est sèche, de même que les bords, avec des reflets violacés, le poisson a trop attendu. Quand je l'achète en bord de mer, il arrive que le poissonnier me conseille d'attendre un jour ou deux pour la manger : si elle est trop fraîche, elle est un peu dure.

■ **J'évite l'aile de raie déjà coupée** et pelée, car il impossible de savoir si elle est de bonne qualité. Je choisis plutôt une raie entière et je demande au poissonnier de la préparer devant moi. Il m'arrive de faire lever les filets, sans peau ni cartilage, pour la poêler directement avec du beurre : elle est bien dorée, sans la texture gélatineuse qu'elle prend en cuisant au court-bouillon.

La reinette du Canada

Bonne pomme d'automne

● **Plutôt grosse et ronde,** bosselée, cette pomme se reconnaît facilement à son aspect rustique et à sa peau jaune terne ou bronze, selon la variété. Son goût est raffiné, avec des arômes floraux, une acidité bien présente et des notes de coing et de groseille. Mûre à partir de la fin octobre, elle se conserve bien et reste délicieuse jusqu'en avril.

● **Son parfum acidulé** et sa chair feutrée en font la reine des compotes bien fondantes qui ont vraiment du goût. Modérément sucrée, elle apprécie aussi les plats salés : crue en salade avec du haddock, légèrement citronnée pour pallier à son oxydation rapide, ou poêlée en quartiers épais pour accompagner des côtes de veau ou du boudin.

● **Fragile,** elle supporte mal les chocs et s'abîme rapidement. Il faut donc la traiter avec douceur et la conserver plutôt sur le dessus du panier.

La banane, je n'y résiste pas

Pour moi, ce fruit est un plaisir d'enfance très gourmand.

■ **Je la choisis** avec un soin presque maniaque : les bananes jaunes, sans trace de choc, courtes et assez grosses, sont les plus savoureuses.

Je les laisse mûrir à température ambiante et je ne les mange que quand elles sont uniformément tachetées de petits points noirs. Elles sont alors fondantes, avec beaucoup d'arôme, et leur chair reste bien blanche à l'intérieur.

■ **Quand il gèle,** les bananes, sensibles au froid, prennent des reflets gris. Elles ne mûriront jamais convenablement ensuite.

■ **S'il m'en reste beaucoup** et qu'elles arrivent toutes en même temps à maturité, je prépare

marché

La basse-côte

Tendre et économique

● **Cette pièce de bœuf,** située tout près de l'entrecôte, lui ressemble beaucoup. Très goûteuse, la basse-côte est très appréciée des amateurs de viande. Elle est en général bon marché et se prépare de préférence braisée ou en pot-au-feu.

● **La cuisson à la poêle** est possible si la viande provient d'une bête jeune et qu'elle a profité d'une maturation suffisante : elle est alors rouge sombre, d'aspect peu humide. Elle se montre bien meilleure coupée épaisse, en tranches de 3 cm, quitte à partager au besoin une belle pièce. On la poêle ou on la fait griller en steaks très tendres et savoureux.

● **Pas exactement persillée,** la basse-côte est plutôt veinée de gras, qui lui donne du goût et du moelleux à la cuisson. Libre à chacun de le manger ou de le laisser.

un dessert express en les faisant cuire au four dans leur peau, enveloppées de papier d'aluminium. Et par la peau fendue, j'ajoute même des carrés de chocolat noir et des épices à pain d'épice : j'obtiens un régal régressif totalement irrésistible !

« Pour cuire un rôti de bœuf ou de veau, je n'ajoute pas d'eau, qui paradoxalement sèche la viande et l'empêche de bien dorer. Je place plutôt quelques os tout autour, qui vont donner un jus parfumé. »

Les meilleurs produits de saison

Légumes

- Igname
- Choucroute
- Pomme de terre vitelotte
- Choux de Bruxelles
- Poireau
- Potiron
- Céleri

Viandes

- Tendron de veau
- Basse-côte
- Oie
- Faisan
- Sanglier

Produits de la mer

- Raie
- Crevettes bouquets
- Coquilles saint-jacques
- Rouget-barbet
- Huîtres

Fruits

- Amande
- Banane
- Orange
- Reinette du Canada
- Clémentine
- Belle de Boskoop
- Reine des reinettes

● Début de saison ● Pleine saison ● Fin de saison

L'igname, j'en cuisine pour changer

En forme de massue brune et légèrement chevelue, l'igname est un légume racine populaire dans la cuisine des Antilles, d'Afrique et d'Océanie. Les variétés sont nombreuses et leurs qualités gustatives très différentes, aussi faut-il en goûter plusieurs fois pour repérer le meilleur igname. J'aime sa consistance proche des pommes de terre, et sa saveur très douce qui évoque la châtaigne. Je l'épluche dans de l'eau citronnée pour éviter qu'il noircisse. Après l'avoir fait cuire à l'eau, je le réduis en purée avec de l'huile d'olive et du thym.

Choucroute, je la cuisine de mille façons

J'apprécie de temps à autre une choucroute garnie, avec son abondance de charcuteries, mais j'ai aussi un faible pour la choucroute "nature" comme légume.

■ **Je l'achète crue** pour pouvoir la préparer à ma guise, par exemple avec une pintade et des rondelles de saucisse de Morteau. Je la mange aussi telle quelle, sans la cuire, en salade façon rémoulade, juste rincée et bien égouttée. Pour cette recette, je la choisis "nouvelle", de septembre à novembre, avec une acidité pas encore trop développée. Sa qualité se reconnaît à ses filaments longs et bien blancs. Si elle est grise, c'est qu'elle s'est oxydée.

■ **Je la choisis cuite** quand je suis pressée. J'en prévois pour deux repas, car elle se réchauffe très bien, en caramélisant même un peu. Je la sers avec des cailles, un rôti de porc ou des pavés de cabillaud, du saumon ou des maquereaux fumés tièdes.

La crevette bouquet, fruit de mer magique

• **Vu son prix** (elle est presque aussi chère que le homard), la crevette bouquet doit être d'une fraîcheur irréprochable. Comme elle est vendue vivante, vous devez la voir bouger, sauter, frétiller… Calme plat ? Passez votre chemin.

• **Les plus grosses,** autour de 11 cm, sont les plus prisées, mais les moyennes sont tout aussi bonnes et moins chères, juste un peu plus longues à décortiquer.

• **Une cuisson courte** convient le mieux à leur finesse et à leur délicieux croquant. Faites-les sauter à la poêle avec du beurre demi-sel.

• **Ébouillantées.** Elles cuisent aussi sur feu vif dans un grand volume d'eau bouillante bien salée, mais 1 ou 2 min, pas plus. Arrosez-les aussitôt d'un peu d'eau glacée pour fixer leur couleur, et dégustez-les de préférence tièdes.

"Pour repérer un potiron qui a du goût, c'est-à-dire mûr, je vérifie que le petit morceau de tige est bien sec, avec un aspect évoquant le liège."

Mon poissonnier m'a dit

"Pour réussir parfaitement la cuisson des noix de saint-jacques, je pose en premier dans la poêle la face qui est plus plate que l'autre, avec une noisette de beurre. Elles vont bien mieux dorer et elles auront aussi plus de saveur."

M. Da Costa, Paris 18e.

L'orange, rayon de soleil antifrimas

• **C'est le début de la saison** et la récolte provient principalement d'Espagne et du Maroc. Il n'y a encore que deux variétés disponibles.

• **La navel,** la plus courante, est une assez grosse orange de table, ronde à ovale, de bonne qualité gustative, peu acide, facile à éplucher. Elle donne de beaux quartiers réguliers qui font de l'effet en salade.

• **La salustiana** est également bien représentée et fait partie de la catégorie des oranges à jus, même s'il est tout à fait possible de l'utiliser en orange de table. Sa chair est tendre, sans pépins ou presque, et vraiment douce. C'est une orange parfaite pour le jus du matin quand on redoute l'acidité.

• **Elle se garde** sans problème 10 à 15 jours, comme tous les autres agrumes. Rangez-la au frais ou dans le bac à légumes du réfrigérateur, de préférence dans un sac en papier.

Oignon rouge ou oignon jaune ?

Le jaune a une odeur forte et un goût assez prononcé qui se prêtent mieux à la cuisson qu'aux salades. L'oignon rouge, moins odorant et très croquant, est plus agréable cru. Cuit, il perd une partie de sa saveur.

d'aucy bio

Mon coup de cœur !

Le bio 100 % local, produit par des agriculteurs passionnés et engagés.

La bonne idée

Faites revenir la jardinière de légumes d'aucy bio dans un concentré de tomates à l'ail et servez avec un poisson grillé au thym ou une escalope de poulet aux amandes.

DES LÉGUMES BIO EN CONSERVE

LE BIO ACCESSIBLE À TOUS

Avec sa nouvelle ligne de conserves bio, d'aucy met enfin le bio à la portée de tous, dans les rayons des supermarchés. Désormais, toute l'année, chacun de nous peut s'offrir de délicieux légumes bio au meilleur prix, facilement et sans se demander comment les conserver. En plus, avec la gamme d'aucy bio, on est assuré de la qualité : tous les légumes sont cultivés dans le respect du cahier des charges de l'Agriculture Biologique. Haricots verts, maïs, petits pois, flageolets, carottes sont produits en France ; les tomates elles, poussent en plein champs, dans le nord de l'Espagne où elles se gorgent de soleil et développent leurs meilleurs arômes.

Des légumes bio tous les jours !

LES « ESSENTIELS » DE LA CUISINE

POUR BIEN ACCOMPAGNER LE QUOTIDIEN

Dans la gamme d'aucy bio, on retrouve tous nos petits légumes préférés. Quelle que soit la saison, on profite de leurs saveurs et de leurs couleurs pour composer des menus variés et équilibrés. Alors, on les invite tous les jours dans nos assiettes pour faire découvrir ou redécouvrir leur bon goût et leurs bienfaits à toute notre petite famille. En panne d'idées pour les accommoder ? Il suffit de se connecter sur daucybio.fr pour découvrir de délicieuses recettes. Même les enfants vont les adorer !

Parce que c'est encore meilleur quand on en connaît l'origine, suivez vos légumes à la trace en flashant le QR code sur chaque boîte de légumes d'aucy bio.

www.PubliSherpy.fr - Crédits photos : Gettyimages, shutterstock, d'aucy.

Fabienne cuisine

Fabienne rentre du marché et nous livre ses recettes préférées.

On vote pour la vitelotte

Une patate qui épate

● **D'un franc violet,** même après cuisson, cette pomme de terre est aussi appelée truffe de Chine. Elle ne doit pas son succès à sa saveur, plutôt ordinaire, mais à sa couleur.

● **Elle se garde peu,** donc achetez-la en petite quantité, bien lisse et sans germe. Sa chair est farineuse : faites-en une purée parfumée à l'huile de truffe, une soupe ou des chips. Évitez de la cuire à la vapeur, car elle devient pâteuse. Les frites ne sont pas pour elle non plus, leur croûte dorée masquant sa couleur.

● **Cuite avec la peau,** son violet est mieux préservé, et vous évitez de vous tacher les mains en l'épluchant. Pour la cuire à l'eau, comptez 25 min à petits bouillons.

Savoureux tendron de veau

Un morceau idéal en sauté

● **Bardé de gras** et pourvu de cartilage, le tendron de veau est un morceau économique qui donne beaucoup de goût aux recettes, une qualité intéressante quand on sait que la viande de veau est parfois un peu fade. Il rend aussi les sauces plus onctueuses grâce à la gélatine qu'il libère.

● **Le mijotage** lui convient parfaitement, et c'est un très bon choix pour la blanquette, seul ou associé à de l'épaule. Comme on ne mange pas les os et cartilages, prévoyez au moins 200 g de tendron par personne, voire un peu plus, car les morceaux vont réduire un peu si la cuisson est longue.

● **Souvent assez tendre,** comme son nom l'indique, ce morceau de veau peut aussi être poêlé, si la viande est de très bonne qualité. Surtout après un passage en marinade, par exemple à l'italienne avec de l'ail, du jus de citron et un peu de sauge.

L'amande, à croquer

Un délice d'hiver

● **Les meilleures** sont entières. C'est seulement sous cette forme que l'on trouve les variétés vraiment intéressantes.

● **Venues d'Espagne ou d'Italie,** elles sont plus goûteuses et portent le nom de marcona ou d'avola. La valencia est un peu moins parfumée mais très bonne quand même. Les amandes de Californie sont très jolies, mais plus fades. Pas de nom sur l'étiquette ? Demandez à en goûter une en magasin.

● **Celles avec la peau** sont mieux protégées de l'oxydation et plus parfumées, surtout grillées. Achetez-les en grande quantité quand vous en trouvez de bonnes, car elles se conservent bien.

Velouté de **vitelottes** au bacon

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MIN**
CUISSON : **30 MIN**

◆ 650 g de vitelottes ◆ 15 cl de crème liquide ◆ 6 fines tranches de bacon ◆ 1 oignon ◆ 15 g de beurre ◆ 1 cuil. à café d'huile ◆ 1 feuille de laurier ◆ 8 noisettes ◆ muscade ◆ sel, poivre.

PELEZ et coupez les pommes de terre en morceaux. Faites fondre l'oignon haché avec le beurre dans une casserole. Ajoutez les pommes de terre, le laurier, muscade, sel et poivre. Recouvrez d'eau à hauteur et faites cuire environ 25 min.

FAITES DORER le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant dans une poêle huilée. Laissez refroidir, puis cassez-le en petits morceaux. Faites dorer les noisettes 3 min dans la même poêle, concassez-les.
ÉLIMINEZ le laurier, puis passez la soupe au moulin à légumes à travers la grille fine. Incorporez la crème, réchauffez et répartissez dans des bols. Parsemez de miettes de bacon et de noisettes. Servez aussitôt.

DÉCOR SOIGNÉ

Versez une petite larme de crème sur chaque velouté et tournez doucement avec une fourchette, en restant en surface, pour obtenir un effet tourbillon.

La vitelotte

Blanquette de **veau** parfaite

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MIN**
CUISSON : **1 H**

◆ 800 g de tendrons de veau ◆ 200 g de champignons de Paris ◆ 1 petite botte d'oignons grelots ◆ 25 cl de bouillon de légumes ◆ 20 cl de crème liquide entière ◆ 1 cuil. à soupe de farine ◆ 1 cuil. à soupe de fond de veau déshydraté ◆ 1 jaune d'œuf ◆ 1/2 citron ◆ 40 g de beurre ◆ 2 brins de thym ◆ sel, poivre.

NETTOYEZ et coupez les champignons de Paris en quatre. Épluchez les oignons, éliminez les tiges.

FAITES-LES REVENIR 10 min dans 20 g de beurre à la cocotte. Faites dorer à leur place les tendrons en deux fois dans le reste de beurre. Poudrez de farine, remuez 3 min.
AJOUTEZ les légumes, le fond de veau, le bouillon, le thym, peu de sel et du poivre. Couvrez, laissez mijoter 40 min, la viande doit être tendre.
BATTEZ la crème avec le jaune d'œuf et un filet de jus de citron. Versez dans le jus de cuisson, remuez 5 min sans laisser bouillir. Servez chaud.

BONNE COMPAGNIE

Pour changer du riz ou des tagliatelles, préparez une purée de pommes de terre au sel fumé ou du riz noir.

Le tendron de veau

Fleur **d'amande,** chantilly à la figue

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **25 MIN**
CUISSON : **25 MIN**
RÉFRIGÉRATION : **1 H**

◆ 6 figues sèches ◆ 20 cl de crème liquide entière ◆ 125 g d'amandes effilées ◆ 125 g de sucre ◆ 2 gros blancs d'œufs (65 g) ◆ 25 g de beurre ◆ 20 g de farine ◆ 5 cl de vin doux naturel (banyuls) ◆ 30 g de chocolat noir ◆ 50 g de sucre glace.

FOUETTEZ les blancs d'œufs avec le sucre, la farine et le beurre fondu tiède. Incorporez les amandes et réservez 1 h au réfrigérateur.

HACHEZ les figues, mélangez-les avec le vin doux. Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Déposez 4 cuillerées à soupe de pâte bien espacées sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Aplatissez-les en rond.
ENFOURNEZ et laissez cuire 10 à 12 min. Décollez-les rapidement et posez-les sur une bouteille en verre couchée à l'horizontale. Faites cuire de même quatre autres tuiles.
MÉLANGEZ la crème bien froide avec 30 g de sucre glace et fouettez en chantilly. Superposez 2 tuiles dans chaque assiette. Saupoudrez-les de sucre glace, garnissez de chantilly à la poche à douille, parsemez de figues égouttées et de chocolat haché.

L'amande

La vitelotte

Chips de vitelottes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 12 MIN

◆ 400 g de pommes de terre vitelottes ◆ 1 bain de friture ◆ sel.

PELEZ ET COUPEZ les pommes de terre en tranches fines avec une mandoline. Passez-les sous l'eau froide et essuyez-les très soigneusement sur les deux faces dans deux couches de papier absorbant.

CHAUFFEZ l'huile de friture à 180 °C. Plongez-y la moitié des vitelottes et cuisez 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Égouttez-les sur du papier absorbant.
FAITES CUIRE le reste de la même façon. Salez et servez aussitôt.

EN DEUX TEMPS

Comme les chefs, salez d'abord les chips au sel fin en les remuant. Puis ajoutez un peu de fleur de sel, en surface, pour le croquant des grains.

Le tendron de veau

Tajine de veau aux carottes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 1 H

◆ 800 g de tendrons de veau coupés en morceaux ◆ 500 g de carottes ◆ 1 gros oignon ◆ 2 tomates ◆ 1 citron bio ◆ 1 bouquet de coriandre ◆ 1 cuil. à s. bombée de gingembre, coriandre et cumin moulus mélangés ◆ 20 g de beurre ◆ sel, poivre.

PELEZ et coupez les carottes en deux dans la longueur et recoupez les grosses en tronçons. Ébouillantez les tomates 15 secondes, pelez-les, concassez-les. Ciselez l'oignon pelé.

PRÉLEVEZ le zeste du citron en rubans. Éliminez la peau blanche amère sur l'envers, puis émincez-le.
FAITES DORER la viande dans le beurre à la cocotte. Poudrez d'épices et remuez 1 min sur feu vif. Ajoutez les tomates et l'oignon, 10 brins de coriandre hachée, le zeste et les carottes. Versez de l'eau à mi-hauteur, couvrez et laissez mijoter 50 min.
PARSEMEZ le tajine du reste de coriandre équeutée, assaisonnez et servez bien chaud.

RIEN NE SE PERD

Mixez le reste du citron, filtrez le jus et congelez-le en portions dans un bac à glaçons pour une prochaine recette.

L'amande

Parfait glacé aux amandes caramélisées

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 3 MIN
PRISE EN GLACE : 6 H

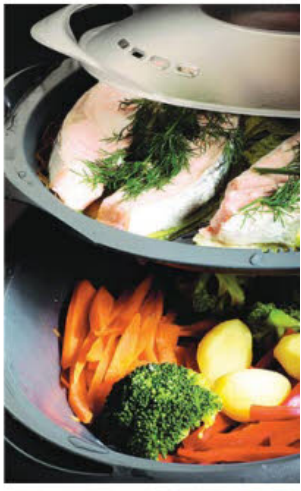
◆ 200 g d'amandes entières ◆ 40 cl de crème liquide entière ◆ 4 jaunes d'œufs ◆ 175 g de sucre ◆ caramel liquide.

MÉLANGEZ les amandes et 100 g de sucre dans une casserole moyenne. Faites caraméliser 10 à 15 min sur feu moyen en remuant. Étalez-les sur du papier sulfurisé et laissez refroidir. Concassez-les.
VERSEZ les jaunes d'œufs dans un grand saladier supportant la chaleur. Faites bouillir 75 g de sucre avec 6 cl d'eau pendant 1 min dans une petite casserole. Versez en filet sur les jaunes d'œufs en fouettant longuement au batteur électrique, jusqu'à ce que la préparation devienne mousseuse et soit presque froide.
FOUETTEZ la crème liquide bien froide en chantilly. Incorporez-la délicatement dans la préparation aux jaunes d'œufs, ainsi que la moitié des amandes. Versez dans un moule à cake tapissé de film étirable et faites prendre au moins 6 h au congélateur.
POUR SERVIR, démoulez 10 min environ à l'avance, décorez du reste des amandes et de filets de caramel.

BONNE PRISE

La chantilly a du mal à prendre avec de la crème allégée. Utilisez de la crème liquide entière bien froide. Encore plus sûr : faites refroidir aussi la jatte et les fouets 15 min dans le congélateur.

Thermomix
l'expert culinaire



VORWERK

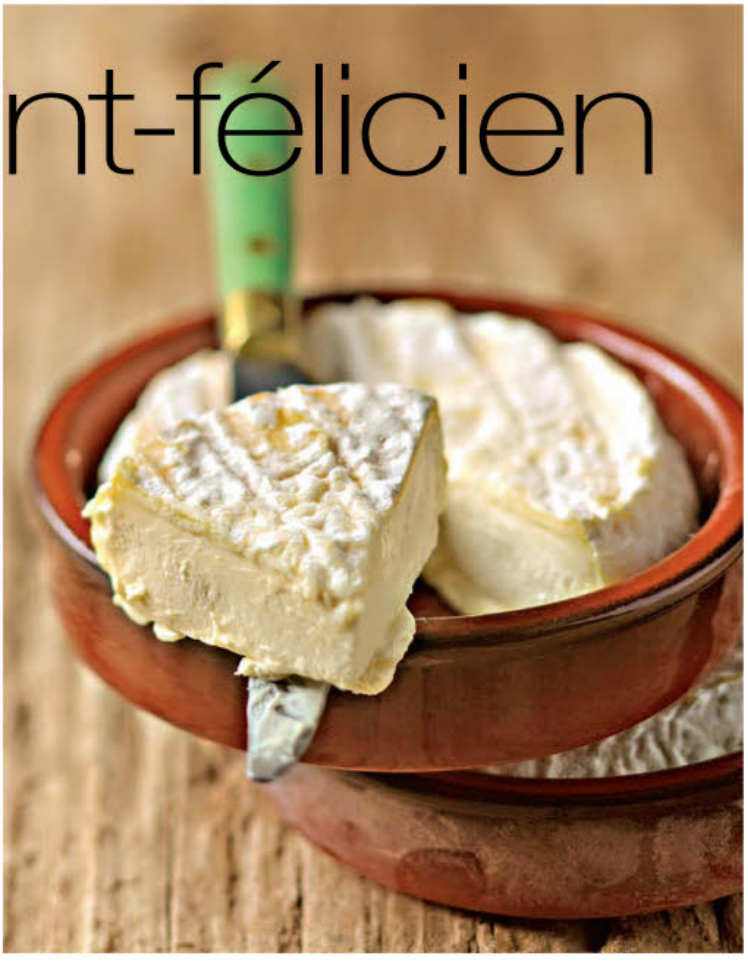
Thermomix,
un univers de services
à découvrir sur ***www.thermomix.fr***

Service de la Relation Clients : **02 518 547 47**

LE GRAND B 03449 - 10/13 - legrand-b.com © Photothèque Vorwerk

Le saint-félicien

Ce délicieux fromage onctueux n'est pas si gras qu'il en a l'air…



Secrets de fabrication

Produit dans le Vercors et dans la région lyonnaise, ce fromage crémeux est à base de lait de vache, généralement cru. On raconte qu'il serait né chez un fromager de la Croix-Rousse (un quartier de Lyon), qui inventa une recette pour utiliser le lait et la crème invendus. Ce fromage de 10 cm de diamètre est affiné vingt et un jours au cours desquels il développe sur la croûte une moisissure blanche. Sa pâte devient blanc cassé.

Bien le choisir

Sa peau est fine et bleutée. Il est moelleux au toucher et sent la crème et le lait. Sa pâte est oncteuse sans être coulante.

Il se déguste

À la fin du repas, accompagné de pain complet. Cousin du saint-marcellin, il est plus gros et sa saveur est plus douce. Comme ces deux fromages sont très proches, ne les présentez pas tous les deux sur le même plateau.

Les bons accords

On savoure le saint-félicien sur un côtes-du-ventoux ou sur un saint-nicolas-de-bourgueil, deux vins rouges légers qui le mettent en valeur sans masquer son goût. S'il est plus affiné, choisissez un saint-joseph ou un vacqueyras.

Et aussi…

Murol
Le villageois

Né en Auvergne, dans le village de Murol, ce fromage se reconnaît à sa forme de roue. Il est fait à partir de lait de vache pasteurisé et sa croûte lavée est orangée. La partie évidée (qui permet de réduire sa durée d'affinage) est récupérée. Elle est recouverte de paraffine rouge et est vendue sous le nom de murolais.

Pour bien l'apprécier, choisissez un vin léger, un touraine rouge ou un saumur-champigny.

Bleu de Sassenage
Monastique

Il aurait été mis au point par des moines de la région du Dauphiné. Il porte le nom du baron de Sassenage qui, en 1338, a autorisé ses gens à vendre leurs fromages. Aujourd'hui, sa production est plutôt industrielle, mais ce bleu conserve une saveur fruitée et très délicate. On le déguste à la fin du repas, accompagné de tranches de pain noir.

Présentez ce fromage avec un banyuls ou un rouge bien charpenté.

Tamié
Savoyard

Depuis le XIIe siècle, il est fait à l'abbaye de Tamié (dans les Bauges), par les moines trappistes. Ce fromage au lait de vache à pâte pressée non cuite est un cousin du reblochon, mais sa pâte est moins crémeuse et son goût plus prononcé. Certains le trouvent même meilleur ! Il se savoure avec un pain un peu acide.

À déguster avec une roussette de Savoie, blanc légèrement fruité.

L'accessoire indispensable

Casse-noix rigolo

En automne, quoi de plus gourmand que quelques cerneaux de noix fraîches pour accompagner vos fromages ? Pour les ouvrir sans difficulté, utilisez ce casse-noix en acier inoxydable, amusant et original avec sa forme d'écureuil. *Casse-noix, 20 €, Habitat.*

Réalisation : Fabienne Haberthur

Adresses en fin de numéro

RIVESALTES
AMBRÉ & TUILÉ
INFINI
MENT
ROUSSILLON
l'Europe s'engage en Languedoc-Roussillon
avec le FEADER
l'Europe investit dans les zones rurales
la Région Languedoc Roussillon
CIVR Vins du Roussillon
vinsduroussillon.com
Sud de France
wondertul – Crédits photos : Marc Gaillet. Tous droits réservés – 08/2013
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

Cassez la croûte !

Feuilletage, brioche ou filo, dessus tout doré et dedans moelleux, on adore.

Blanquette de saumon en croûte feuilletée

Croustade aux pommes et fruits secs

Toutes les tourtes

La croustade du Sud-Ouest de la France ressemble à s'y méprendre à la pastilla marocaine. Au Moyen Âge, ce plat arabo-andalou gagne toutes les régions de France sous la forme de tourtes salées ou sucrées : pâtés aux prunes de Touraine ou aux pommes de terre du Limousin, piquenchâgne du Bourbonnais (aux poires), tourte aux blettes niçoise…

Recettes pages suivantes

Blanquette de saumon en croûte feuilletée

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MIN**
CUISSON : **30 MIN**
RÉFRIGÉRATION : **30 MIN**

◆ 500 g de filet de saumon sans peau et sans arêtes ◆ 1 rouleau de pâte feuilletée ◆ 1 échalote ◆ 25 cl de crème liquide ◆ 15 cl de vin blanc sec ◆ 1 bouquet de ciboulette ◆ 1 œuf ◆ 20 g de beurre ◆ sel, poivre.

TAILLEZ le saumon en tranches de 1 cm. Assaisonnez et répartissez dans quatre cocottes individuelles.
FAITES FONDRE l'échalote hachée dans le beurre. Versez le vin. Laissez réduire de moitié. Ajoutez la crème et portez à ébullition. Assaisonnez et ajoutez la ciboulette ciselée. Laissez tiédir, puis versez dans les cocottes.
COUPEZ dans la pâte quatre disques un peu plus grands que les cocottes. Posez-les dessus et pressez un peu. Badigeonnez d'œuf battu et glissez 30 min au frais.
ALLUMEZ le four sur th. 6 (180 °C). Badigeonnez de nouveau la pâte d'œuf battu. Cuisez 15-20 min jusqu'à ce que la pâte soit dorée et gonflée. Servez aussitôt.
VIN : sancerre blanc.

+ FACILE Coupez des disques de pâte au diamètre des cocottes. Cuisez-les 15 min sur th. 6 (180 °C). Coiffez-en les cocottes chaudes.

Croustade aux pommes et fruits secs

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MIN**
RÉFRIGÉRATION : **2 H**
CUISSON : **35 MIN**

◆ 4 feuilles de pâte filo ◆ 100 g de pruneaux dénoyautés ◆ 4 pommes ◆ 40 g de raisins secs ◆ 100 g de sucre ◆ 5 cl d'armagnac + 2 cuil. à soupe ◆ 125 g de beurre.

PELEZ, épépinez et coupez les pommes en tranches fines. Mélangez-les dans un saladier avec les raisins et les pruneaux. Saupoudrez de la moitié du sucre et arrosez d'armagnac. Réfrigérez 2 h.
CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Coupez 4 disques de 25 cm de diamètre dans la pâte filo. Faites fondre le beurre, badigeonnez-en les disques de pâte.
ÉGOUTTEZ les fruits. Humectez la pâte filo avec le jus des fruits. Saupoudrez de sucre. Posez les feuilles dans une tourtière beurrée (Ø 20 cm) en laissant dépasser les bords. Garnissez de fruits. Coupez la pâte au ras du moule. Froissez les chutes et posez-les sur le gâteau. Parfumez avec le jus et le sucre restants. Cuisez 35 min. Dégustez la croustade tiède.
VIN : jurançon moelleux.

FAÇON SUD-OUEST Arrosez d'un trait d'armagnac à la sortie du four et remplacez le beurre par de la graisse d'oie. Saveur originale garantie !

Saucisson en brioche

POUR **6 PERSONNES** - PRÉPARATION : **30 MIN** - ATTENTE : **3 H** - CUISSON : **1 H**

◆ 250 g de farine ◆ 1 saucisson pistaché à cuire ◆ 10 cl de lait tiède (25 °C) ◆ 2 œufs ◆ 75 g de beurre ramolli ◆ 20 g de sucre ◆ 10 g de levure de boulanger fraîche (ou 3 g de levure déshydratée) ◆ 5 g de sel fin.

DÉLAYEZ la farine dans le lait. Laissez reposer 5 min. Versez dans le bol du robot équipé du crochet à pâte. Ajoutez le sel, le sucre, la levure délayée dans de l'eau et 1 œuf. Faites tourner 5 min à vitesse lente, puis augmentez la vitesse et laissez tourner jusqu'à obtenir une pâte qui se détache du bol.
INCORPOREZ le beurre. Pétrissez 5 min. Laissez reposer 1 h dans une pièce tiède sous un linge. Aplatissez la pâte à la main sur le plan de travail fariné. Couvrez de film étirable et réfrigérez 1 h.
DÉPOSEZ le saucisson sans le piquer dans une casserole d'eau froide, portez à frémissements. Pochez 40 min. Égouttez et retirez la peau. Laissez refroidir.
ÉTALEZ la pâte en rectangle sur 1 cm d'épaisseur. Enfermez-y le saucisson. Posez-le sur une plaque à pâtisserie, soudure en dessous. Laissez reposer dans une pièce tiède ou à proximité d'un radiateur 45 min à 1 h.
CHAUFFEZ le four à th. 6-7 (200 °C). Badigeonnez la pâte avec 1 œuf battu et cuisez 20 min. Laissez reposer 10 min avant de trancher. Servez en entrée tiède, avec une salade verte.
VIN : brouilly du Beaujolais.

SANS STRESS On prépare la pâte la veille, car elle peut rester au frais jusqu'à 18 h, recouverte d'un film étirable placé directement à son contact.

Veau roulé en croûte dorée

POUR **4 PERSONNES** - PRÉPARATION : **30 MIN** - CUISSON : **50 MIN**

◆ 400 g de pâte feuilletée ◆ 600 g de noix de veau ◆ 1 œuf ◆ 60 g de noisettes ◆ 2 gousses d'ail ◆ 2 échalotes ◆ 15 cl de vin blanc sec ◆ 10 cl de fond de veau ◆ 50 g de beurre ◆ 3 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ 4 cuil. à s. de persil plat ciselé ◆ 2 cuil. à s. d'estragon ◆ sel, poivre.

FENDEZ la noix de veau dans l'épaisseur, dépliez en grande escalope. Assaisonnez.
FAITES DORER les échalotes ciselées dans 1 cuil. à s. d'huile. Ajoutez l'ail haché et cuisez 2 min. Laissez refroidir. Mélangez avec le persil, l'estragon et les noisettes concassées. Étalez sur la viande. Enroulez et ficelez.
FAITES COLORER le roulé dans le reste d'huile à la cocotte. Posez sur une grille, laissez refroidir. Chauffez le four à th. 7 (210 °C), placez-y un ramequin rempli d'eau.
ÉTALEZ la pâte, emballez-y le roulé déficelé, pincez pour souder. Posez sur une plaque, soudure dessous. Badigeonnez d'œuf battu, dessinez un décor et cuisez 40 min.
DÉGLACEZ la poêle des échalotes avec le vin. Ajoutez le fond de veau, laissez réduire en sirop épais. Retirez du feu, incorporez le beurre froid en morceaux en fouettant. Assaisonnez. Servez avec le roulé.
VIN : bourgogne rouge.

Saucisson en brioche

Lyon, capitale du saucisson

Les cochonnailles sont le fleuron de la ville de Lyon. Côté saucisson, rosette, cervelas et jésus s'y taillent la part belle. Le saucisson à cuire, lui, se pare de pistaches ou de truffes. Et pour être vraiment le plus beau sur les tables de fêtes, il s'enveloppe de brioche fine.

La vidéo de la pâte feuilletée sur cuisineactuelle.fr

Apprenez à réaliser votre pâte en quelques gestes. Rendez-vous dans la rubrique Dossiers gourmands/ Recettes en vidéo.

Le feuilletage

La pâte feuilletée est longue à préparer. Vous pouvez l'acheter préétalée au rayon frais des grandes surfaces – idéal pour les tartes –, mais aussi en commander chez le pâtissier et l'étaler à votre guise. Pratiques également, les pâtons surgelés, pour en avoir toujours d'avance !

Veau roulé en croûte dorée

LE TOP DES FEUILLETÉS

À vos marques, prêts, pâtés !

Chaque année en France, lors du championnat du monde du pâté en croûte, des chefs rivalisent pour créer une merveille de saveur et d'équilibre entre farce et pâte. Les finalistes seront désignés à Paris, au Salon du chocolat, le 31 octobre.

Pâté en croûte à l'ancienne

Des délices à déguster sans attendre

Beaucoup de préparations en croûte gagnent à être servies presque aussitôt après la cuisson. En effet, la pâte cuite a une fâcheuse tendance à ramollir sous l'effet de l'humidité de l'air ambiant ou de la vapeur qui se dégage de la garniture chaude après cuisson.

Douillons normands

Recettes pages suivantes

Koulibiac de saumon et blettes

La tourte qui venait du froid

Le koulibiac est une spécialité russe farcie de viande, volaille ou poisson (souvent esturgeon ou saumon), de légumes verts, de riz et d'œufs durs. En France, le chef Auguste Escoffier a fait connaître ce plat au début du XXe siècle, à travers son *Guide culinaire,* bible des cuisiniers.

Pâtés de pommes de terre à la viande hachée

Pâté en croûte à l'ancienne

POUR **8 PERSONNES** - À PRÉPARER : **48 H À L'AVANCE**
PRÉPARATION : **1 H** - CUISSON : **2 H 15**

La farce : ◆ **200 g d'échine de porc** ◆ **200 g d'épaule de veau** ◆ **200 g de palette de porc** ◆ **50 cl de vin blanc sec** ◆ **10 cl de porto** ◆ **3 tranches de pain de mie** ◆ **2 œufs** ◆ **1 verre de lait** ◆ **2 échalotes ciselées** ◆ **1 cuil. à soupe de persil ciselé** ◆ **1 brin de thym effeuillé** ◆ **1 cuil. à café de quatre-épices** ◆ **10 g de beurre** ◆ **sel, poivre.**
La pâte : ◆ **540 g de farine** ◆ **300 g de beurre** ◆ **60 g de fécule** ◆ **12 g de sel.**
La gelée : ◆ **1 pied de veau** ◆ **1 oignon piqué de 4 clous de girofle** ◆ **1 bouquet garni** ◆ **1 carotte** ◆ **1 poireau.**

L'AVANT-VEILLE, coupez les viandes en morceaux. Assaisonnez. Ajoutez le vin, le porto et le quatre-épices. Faites mariner 12 h au frais. Amalgamez les ingrédients de la pâte, filmez et réservez au frais.
LA VEILLE, faites tremper le pain dans le lait. Faites fondre les échalotes ciselées 3 min dans le beurre, assaisonnez. Égouttez la viande en prenant soin de garder la marinade. Hachez-en la moitié, taillez le reste en dés de 1 cm. Rassemblez dans un saladier tous les éléments de la farce (réservez 1 œuf pour dorer la pâte). Mélangez.
VERSEZ la marinade des viandes dans une casserole. Complétez d'eau pour obtenir 2 l de liquide. Ajoutez les ingrédients de la gelée, assaisonnez. Faites mijoter 2 h.
CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Étalez la pâte, garnissez-en un moule beurré. Tassez-y la farce, couvrez de pâte et soudez les bords. Badigeonnez d'œuf battu. Percez le dessus, placez-y un petit rouleau de papier sulfurisé en cheminée. Cuisez 1 h.
FILTREZ la gelée puis versez-la dans le pâté refroidi par la cheminée. Réfrigérez jusqu'au lendemain. Servez le pâté en croûte à l'ancienne froid.
VIN : crozes-hermitage rouge.

BIEN ASSAISONNÉ **Pour vérifier l'assaisonnement, cuisez une boulette de farce à la poêle et goûtez.**

Douillons normands

POUR **4 PERSONNES** - PRÉPARATION : **15 MIN** - CUISSON : **25 MIN**

◆ **500 g de pâte feuilletée** ◆ **4 poires (avec queue)** ◆ **4 caramels mous au beurre salé** ◆ **1 cuil. à café de cannelle.**

CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Pelez les poires, évidez-les par le dessous avec une cuillère parisienne. Remplacez le cœur par un caramel.
ÉTALEZ la pâte. Découpez-y quatre disques. Placez les poires au centre, poudrez de cannelle. Humectez le pourtour et enfermez les poires en pressant la pâte pour souder. Badigeonnez d'œuf battu.
POSEZ les douillons sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé et cuisez 25 min environ. La pâte doit être bien dorée.
BOISSON : poiré.

BIEN DORÉ **Badigeonnez la pâte d'œuf battu avec 1 cuil. à s. de lait ou d'eau. Si vous n'avez plus d'œuf, utilisez du lait seul, mais le résultat sera moins doré.**

Koulibiac de saumon et blettes

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MIN**
CUISSON : **30 MIN**

◆ **400 g de pâte feuilletée du boulanger** ◆ **400 g de filet de saumon sans peau ni arête** ◆ **200 g de saumon fumé** ◆ **400 g de blettes** ◆ **2 échalotes** ◆ **50 g de riz** ◆ **15 cl de crème liquide** ◆ **1 œuf** ◆ **1 cuil. à soupe de persil plat** ◆ **1 cuil. à soupe d'aneth** ◆ **sel, poivre.**

CUISEZ le riz à l'eau bouillante salée. Séparez les feuilles des tiges de blettes. Effilez et taillez les tiges en dés. Hachez les feuilles. Faites dorer les échalotes dans l'huile à la poêle. Ajoutez les dés de blettes et la crème, assaisonnez. Couvrez et cuisez 5 min. Ajoutez les feuilles et cuisez 5 min. Retirez du feu. Ajoutez le riz, mélangez.
COUPEZ le saumon en dés. Mélangez-les avec les herbes ciselées et les blettes. Goûtez et assaisonnez.
ÉTALEZ la pâte en rectangle. Humectez les bords. Placez la farce en bande près d'un bord. Rabattez la pâte, roulez et pressez pour souder.
POSEZ sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé. Badigeonnez d'œuf battu et dessinez un décor. Faites dorer au four 20 min.
VIN : riesling d'Alsace.

LA CHEMINÉE **Faites une cheminée dans la pâte avec un cylindre de papier sulfurisé pour laisser échapper la vapeur.**

Pâtés de pommes de terre à la viande hachée

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MIN**
CUISSON : **40 MIN**

◆ **2 pâtes feuilletées** ◆ **500 g de pommes de terre** ◆ **300 g de bœuf haché** ◆ **1 œuf + 1 jaune** ◆ **1/2 bouquet de persil** ◆ **1 oignon** ◆ **sel, poivre.**

GARNISSEZ quatre moules individuels avec des disques de pâte un peu plus grands. Glissez-les au réfrigérateur.
HACHEZ l'oignon et le persil équeuté. Mélangez-les avec le bœuf haché et l'œuf.
PELEZ les pommes de terre. Découpez-les en fines rondelles. Garnissez les moules en alternant la viande et les pommes de terre.
DÉCOUPEZ quatre disques dans la seconde pâte feuilletée, puis recouvrez-en les moules. Pressez pour souder les bords, dessinez un décor à la pointe du couteau et badigeonnez-les de jaune d'œuf allongé d'eau.
FAITES CUIRE 40 min au four à th. 7 (210 °C). Si le dessus des pâtés dore trop vite, couvrez d'un papier d'aluminium en cours de cuisson.
VIN : pinot noir d'Alsace.

L'ASTUCE **Délayez le jaune d'œuf pour la dorure avec 1 cuil. à s. d'eau. Il sera ainsi plus facile à étaler au pinceau.**

Les in10spensables

Croûte dorée, farce goûteuse, réalisez vos recettes sans soucis avec ces produits et ustensiles bien choisis.

À la goutte près

On dose avec précision cette recette bretonne de crème caramel au sel de Guérande dans son flacon antigoutte.

Squeezer Pur Bonheur Caramel à tartiner, 4,30 € les 350 g, Pinson.

Du four à la table

Après le célèbre gobelet froissé, le concept se décline avec ces plats aux formes originales aux couleurs vives.

Tourtière en porcelaine, 30 cm, 30 €, Revol.

Polyvalent

Râper, émincer, hacher, mixer, fouetter, pétrir… Tout est possible avec ce robot compact équipé d'un blender d'1,5 l.

Robot Prospero KM 287, 900 W, coloris Inox brossé, 350 €, Kenwood.

Déjà découpé

Partie la plus charnue et la moins grasse du saumon, ce cœur de filet de belle qualité se présente ici taillé en délicieuses lamelles.

Cœur de filet coupe sashimi, 7,50 € les 120 g, Ïod, en GMS.

Goûteux

Ces champignons séchés, récoltés à la Toussaint, ont une saveur épicée et une chair fine.

Trompettes-de-la-mort séchées, 9,90 € les 50 g, La Maison du Champignon.

Tout bio Nouveaux produits de la gamme de l'enseigne, deux pâtes prêtes à l'emploi pour vos tourtes, quiches et tartes salées ou sucrées. ***Pâte feuilletée et pâte brisée, 1,70 € les 230 g, Naturalia.***

Home made

Trois levains bio dévitalisés en poudre, créés à partir de blé, de grand épeautre ou de seigle pour des pâtes à pain, pizza ou briochée de caractère.

Levain bio de 4,35 € à 5,50 € les 250 g, Terre d'Arômes bio, en magasins bio.

Traditionnel À côtes et démontable, ce moule de forme ovale au revêtement intérieur antiadhésif est particulièrement bien adapté pour la cuisson et le démoulage des pâtés en croûte.

Moule, 24 x 14 x 9,5 cm, 86 €, Cuisine Addict.

Pratique

On mélange sa préparation directement dans le bocal et on badigeonne avec le pinceau.

Bocal en verre et pinceau en silicone, 25 cl, 13 €, Bodum.

D'un coup, d'un seul

Dotée de 6 roulettes, cette bicyclette extensible en acier chromé permet d'obtenir simultanément 7 bandes de pâte de même largeur, de 1 à 12 cm.

Diviseur à pâtes, 27 €, Tellier.

Réalisation : Marie Fiess

■ **Adresses en fin de numéro**

Abonnez-vous à *Cuisine Actuelle* et ses hors-séries

Votre cadeau : le mixeur 3 en 1

Ce mixeur 3 en 1 deviendra vite un accessoire de choix dans votre cuisine : muni d'un régulateur de vitesse de 2 positions, ce mixeur vous permettra de hacher, de mixer et d'émulsionner facilement vos aliments.

• Livré avec un bol hachoir 0,5l et un verre doseur 0,7l.

Découvrez aussi les hors-séries

- ✓ 100 recettes par numéro
- ✓ Des thèmes gourmands
- ✓ Des recettes faciles à réaliser
- ✓ Des idées originales pour épater vos invités

Je m'abonne !

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 ou au 0 826 963 964 (0,15€/min.)

☑ **Oui, je profite de votre offre :** 1 an d'abonnement à **Cuisine Actuelle (12 n°) et ses hors-séries (6 n°)** pour **38,90€** seulement au lieu de ~~47,40€~~* **+ le mixeur 3 en 1 en cadeau.**

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

Mes coordonnées ☐ Mme ☐ Mlle ☐ M. CGF275P

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Téléphone** Date de naissance**

E-mail : @

☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Média et de celles de ses partenaires.

* Prix de vente au numéro.**Facultatif. Photos non contractuelles. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du cadeau : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA MEDIA de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA MEDIA. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA MEDIA.

Je peux aussi m'abonner sur **www.prismashop.cuisineactuelle.fr**

Le cocktail

POUR **1 VERRE**
PRÉPARATION : **5 MIN**

DÉPOSEZ 3 glaçons dans un verre. Ajoutez 1/2 rondelle d'orange, 4 cl de Campari ou d'Apérol (liqueur à l'orange, rayon apéritif), 10 cl de prosecco (vin blanc pétillant italien, cavistes ou supermarchés) et 5 cl d'eau gazeuse. Décorez d'1 rondelle d'orange. Servez aussitôt.

Vive le spritz !

L'apéritif orange de Venise déferle sur la France. Tout le monde en parle, et on va (enfin) le goûter chez vous.

À déguster avec...

Croquettes de dinde à la sauge

PRÉPARATION : **20 MIN**
CUISSON : **8 MIN**

◆ HACHEZ 180 g d'escalope de dinde. Mélangez avec 3 pincées de sauge hachée, 1 œuf battu, 3 cuil. à soupe de chapelure, sel et poivre. ◆ FAÇONNEZ huit croquettes et faites-les frire 4 à 5 min dans 10 cl d'huile d'olive à la poêle. Égouttez, arrosez de jus de citron et servez.

Petits chaussons au chorizo

PRÉPARATION : **25 MIN**
CUISSON : **15 MIN**

◆ DÉCOUPEZ douze disques de pâte dans une pâte brisée. ◆ MIXEZ 80 g de chorizo et 70 g d'olives vertes. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de ricotta. ◆ RÉPARTISSEZ au milieu des disques de pâte, fermez en pinçant les bords. ◆ FAITES CUIRE 15 min au four à th. 6-7 (200 °C) sur une plaque beurrée.

Mini tramezzinis au jambon

PRÉPARATION : **10 MIN**
CUISSON : **3 MIN**

FAITES CUIRE 2 œufs battus en fine omelette dans 10 g de beurre. Toastez 3 grandes tranches de pain de mie. ◆ GARNISSEZ-LES d'omelette, d'1 tomate en rondelles, de fromage, de jambon et d'épinards. ◆ COUPEZ en quatre, puis fixez avec des piques en bois.

Recettes pour 4 personnes

Soirée et salsa tacos

Mettez le soleil du Mexique au menu. Ce soir, de l'entrée au dessert, tacos pour tout le monde !

Sangria à l'hibiscus

FAITES INFUSER 1 poignée de **fleurs d'hibiscus séchées** (magasins bio) 10 min dans 1 l d'eau bouillante. Filtrez l'infusion, puis ajoutez 100 g de **sucre.** Mélangez pour dissoudre le sucre dans le liquide. LAISSEZ MACÉRER au minimum 4 h au frais avec 1 **citron vert,** 1 **orange** et 1/4 d'**ananas** coupés en fines tranches. SERVEZ avec beaucoup de glaçons.

Latina attitude

Mettez du piment dans la déco. Pour les sets de table, serviettes et objets décoratifs, misez sur des couleurs vives et tranchées : rose fuchsia, jaune, blanc et bleu ciel. Passez un bon disque de salsa ou de mariachis, et la fête est lancée !

ENTRÉE

Tacos aux crevettes et “pico de gallo”

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **25 MIN**
CUISSON : **5 MIN**
MARINADE : **30 MIN**

◆ 300 g de crevettes crues décortiquées ◆ 100 g de feta ◆ 12 tortillas de maïs souples ◆ 2 gousses d’ail ◆ 2 tomates ◆ 1 piment vert ◆ 1 oignon rouge ◆ 1/2 citron vert ◆ 1/2 botte de coriandre ◆ 2 cuil. à soupe d’huile d’olive ◆ 1/2 cuil. à café de cumin moulu ◆ 1 pincée de piment de Cayenne ◆ sel, poivre du moulin.

MÉLANGEZ l’huile avec 1 cuil. à café de jus de citron, l’ail pelé et écrasé, le cumin, le piment de Cayenne, du sel et du poivre. Ajoutez les crevettes et laissez mariner pendant 30 min.

PRÉPAREZ la sauce “pico de gallo”. Pelez l’oignon, coupez-le en tout petits dés. Rincez les tomates, épongez-les et découpez-les en tout petits dés. Versez-les avec les dés d’oignons dans un saladier et ajoutez le piment vert haché, la coriandre ciselée et le reste de jus du citron. Salez et mélangez.

FAITES CHAUFFER à sec les tortillas de maïs 30 secondes de chaque côté dans une poêle antiadhésive. Enveloppez-les dans un torchon pour qu’elles restent chaudes.

CUISEZ les crevettes 4 min sur feu vif dans la même poêle en remuant régulièrement.

GARNISSEZ les tortillas de maïs avec les crevettes, un peu de feta émiettée et la sauce. Roulez et maintenez serré dans des feuilles de papier sulfurisé avec un lien. Servez aussitôt, en proposant à part le reste de sauce “pico de gallo”.

“QUE CALOR !” Pour renforcer la note mexicaine, vous pouvez ajouter 1 cuil. à soupe de tequila dans la marinade des crevettes ou la verser en fin de cuisson et faire flamber.

Bons vieux tacos

Depuis toujours, le maïs est la base de l’alimentation des peuples mexicains. Les Aztèques faisaient tremper les grains de maïs dans un bain agrémenté de chaux pour former une pâte épaisse : la *masa*. Les conquistadors surnommèrent *tortillas* les galettes façonnées dans cette pâte et cuites au-dessus du feu, car elles servaient à enrober toutes sortes de préparations culinaires, comme pour nos recettes de tacos.

Tortillas souples et tacos croquants en sachet de 5 ou 10, au rayon cuisine du monde.

PLAT

Tacos au bœuf épicé et salsa à l'ananas

POUR **4 PERSONNES** - PRÉPARATION : **20 MIN**
CUISSON : **10 MIN**

◆ 12 tortillas de maïs ◆ 400 g de bœuf haché à 10 % de MG ◆ 2 gousses d'ail ◆ 1/2 ananas ◆ 1 oignon rouge ◆ 1/2 citron vert ◆ 1 botte de coriandre ◆ 1 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à café de cumin moulu ◆ 1/2 cuil. à café de paprika fort ◆ 1/2 cuil. à café de Tabasco vert ◆ sel, poivre du moulin.

PELEZ l'ananas, éliminez le cœur ligneux et découpez la chair en dés. Pelez et émincez l'oignon. Versez le tout dans un saladier et mélangez avec le Tabasco, la coriandre ciselée, du sel et du poivre.
CHAUFFEZ les tortillas à sec 30 secondes de chaque côté dans une poêle antiadhésive. Couvrez-les d'un linge.
CHAUFFEZ l'huile dans la poêle. Ajoutez la viande, l'ail pelé et écrasé, le cumin, le paprika, du sel et du poivre. Faites revenir environ 7 min sur feu vif en mélangeant.
GARNISSEZ les tortillas de bœuf haché et de salsa à l'ananas. Arrosez d'un filet de jus de citron vert et servez.
AUTRE POSSIBILITÉ, vous pouvez servir les tortillas, le bœuf et la salsa séparément à table, et laisser à chacun le soin de garnir son taco.

AU CHOIX **Dans les grandes surfaces, vous trouverez des tortillas souples de blé ou maïs à faire dorer à la poêle et des tacos, c'est-à-dire des tortillas frites croquantes. Choisissez ce que vous préférez.**

Le bon vin

Un vinho verde portugais perlant, frais et vif, léger en alcool, aux arômes citronnés et à la finale très désaltérante. Aussi agréable sur les tacos aux crevettes que sur ceux à la viande et à l'ananas. Parfait aussi sur les tacos au citron. *Espigueiro vinho verde DOC, 6,10 €, magasins Nicolas.*

DESSERT

Tacos glacés fraises et tequila

POUR **4 PERSONNES** - PRÉPARATION : **20 MIN**
CUISSON : **1 MIN** - MARINADE : **15 MIN**

◆ 4 tortillas de maïs ou blé ◆ 250 g de fraises ◆ 1/2 citron vert ◆ 2 cuil. à soupe de tequila ◆ 2 cuil. à s. de sucre ◆ 1 cuil. à soupe d'écorces de citron confites ◆ 1/2 l de glace à la vanille.

LAISSEZ RAMOLLIR la glace 5 min à température ambiante. Incorporez-y les écorces de citron confites hachées. Replacez au congélateur.
RINCEZ et équeutez les fraises. Coupez-les en petits dés et mélangez-les dans un bol avec le sucre en poudre, la tequila et le jus du citron vert. Laissez mariner pendant 15 min.
PLIEZ les tortillas en deux et faites-les légèrement dorer deux par deux 30 secondes sur chaque face environ dans une poêle antiadhésive.
GARNISSEZ chaque tortilla d'une boule de glace et de fraises dans leur jus. Servez sans attendre.

CRAQUANT **Pour obtenir des tacos plus croustillants, ajoutez une noisette de beurre à la poêle avant de les y faire dorer.**

Abonnez-vous en ligne à Cuisine Actuelle et profitez de 10 % de réduction grâce au code promo CGFAP
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Croustibat, de loin le poisson pané préféré* des enfants... et des mamans.

CROUSTIBAT

qui peut te battre !

- Croustibat, c'est 8,5% de matières grasses

Pour 100 gr	**Croustibat**	Steak haché cru 15% MG	Saucisse de Strasbourg
Lipides	**8,5%**	13,6%	25,9%

- Cuisiné sans huile de palme, à Boulogne-sur-Mer
- À cuisiner sans ajout de matière grasse

FINDUS SOUTIENT

ALASKA SEAFOOD

*Sauvage, Naturel & Durable**

www.findus.fr/croustibat.html

Findus

*FINDUS FRANCE SAS - RCS de Bobigny n° 425073962 - * Selon étude réalisée par Institut Des Mamans en juin 2013 auprès de 300 mères et 300 enfants.*

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

Desserts

Du caramel, du moelleux et des fruits, bref, tout ce qu'on aime aux premiers frimas.

Moelleux aux pommes, lait d'amande et nougatine

POUR **6 PERSONNES** - PRÉPARATION : **30 MIN** - CUISSON : **35 MIN**

Les moelleux

◆ 3 pommes ◆ 50 g de beurre ◆ 12 cl de crème épaisse ◆ 2 œufs ◆ 60 g de sucre ◆ 15 g de fécule de maïs ◆ 1 cuil. à s. de farine ◆ 1 pincée de sel.

La nougatine et le décor

◆ 100 g d'amandes hachées ◆ 125 g de sucre cristal ◆ 1 cuil. à café de vinaigre ◆ 40 g d'amandes effilées grillées ◆ 25 cl de lait d'amande (rayon bio).

PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Répartissez les pommes coupées en fines lamelles dans quatre ramequins beurrés et farinés. FAITES FONDRE 40 g de beurre dans la crème. Battez les œufs et le sucre à blanchiment. Incorporez la fécule, le sel et la crème. Versez sur les pommes. Faites dorer 20 min au four. TORRÉFIEZ les amandes hachées 10 min sur une plaque dans le four à th. 6 (180 °C). Faites fondre le sucre dans 10 cl d'eau et le vinaigre. Chauffez à feu vif jusqu'à obtenir un caramel blond. Retirez du feu, ajoutez les amandes torréfiées. Mélangez, étalez sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Laissez durcir, décollez et cassez en morceaux. DÉMOULEZ les moelleux. Arrosez-les de lait d'amande. Décorez de nougatine et d'amandes effilées.

d'automne

Parfait glacé et meringué à l'orange

POUR **4 PERSONNES** - PRÉPARATION : **40 MIN**
CUISSON : **10 MIN** - CONGÉLATION : **4 H**

◆ 4 gros biscuits à la cuiller ◆ 5 cl de limoncello (liqueur de citron italienne) ◆ 2 oranges bio ◆ 400 g de sucre ◆ 4 œufs ◆ 25 cl de crème liquide très froide.

IMBIBEZ les biscuits de limoncello et répartissez-les dans quatre ramequins. Râpez le zeste d'1 orange, pressez-la. Versez 100 g de sucre dans une casserole et arrosez de jus d'orange. Portez à ébullition 3 min (110 °C).
SÉPAREZ les blancs des jaunes d'œufs. Versez les jaunes dans le bol du robot avec le zeste d'orange. Fouettez en incorporant le sirop bouillant. Le mélange doit tripler de volume et raffermir. Fouettez encore 10 min, jusqu'à refroidissement. Incorporez la crème fouettée en chantilly ferme. Versez dans les ramequins. Laissez 4 h au congélateur.
PRÉLEVEZ le zeste de la seconde orange à l'éplucheur et taillez en fines lanières. Cuisez-les 3 min dans 20 cl d'eau bouillante et 200 g de sucre. Égouttez puis réservez.
AVANT DE SERVIR, sortez les parfaits du congélateur. Fouettez les blancs d'œufs en neige molle. Portez à ébullition 100 g sucre et 1 cuil. à soupe d'eau jusqu'à 110 °C. Versez sur les blancs en fouettant vivement jusqu'à refroidissement. Dressez un dôme de meringue sur les parfaits, poudrez de sucre glace et dorez au chalumeau. Servez décoré de zestes d'orange.

Pudding à l'ananas au rhum vieux

PRÉPARATION : **30 MIN** - REPOS : **30 MIN**
CUISSON : **1 H 05**

◆ 2 petits ananas victoria ◆ 12 cl de crème épaisse ◆ 80 g de pain brioché rassis ◆ 75 g de sucre muscovado (rayon bio) ◆ 2 œufs ◆ 25 cl de lait ◆ 5 cl de rhum brun ◆ 40 g de beurre ◆ 2 cuil. à s. de chapelure ◆ 1 gousse de vanille.

ALLUMEZ le four à th. 6 (180 °C). Pelez et coupez les ananas en très fines tranches. Superposez-les en quatre piles dans un plat à rôtir beurré. Faites bouillir 50 g de sucre, 5 cl d'eau et les graines grattées de la vanille sur feu vif. Versez sur l'ananas. Cuisez 45 min.
BEURREZ et poudrez de chapelure quatre moules individuels. Fouettez les œufs avec le lait, le rhum et le reste de sucre. Ajoutez le pain émietté et laissez reposer 30 min. Versez dans les moules et cuisez 20 min. La surface doit être ferme.
DÉMOULEZ dans les bols de service, posez dessus les tranches d'ananas et arrosez de sirop de cuisson. Décorez d'une cuillerée de crème épaisse.

Poire belle Amanda

POUR **4 PERSONNES** - PRÉPARATION : **20 MIN**
CUISSON : **15 MIN**

◆ 4 poires ◆ 5 cl de sirop d'orgeat ◆ 100 g de sucre ◆ 100 g de chocolat noir ◆ 100 g de lait d'amande ◆ 50 cl de glace aux calissons ou à la vanille ◆ 1 gousse de vanille.

PELEZ et coupez les poires en deux (gardez la queue), retirez le cœur. Placez les fruits dans une casserole avec la gousse de vanille fendue dans la longueur, le sirop d'orgeat et le sucre. Recouvrez d'eau et cuisez 15 min à frémissements. Laissez refroidir dans le sirop, puis réservez au frais jusqu'au moment de servir.

VERSEZ le chocolat haché dans un bol. Portez à ébullition le lait d'amande et 15 cl de sirop de cuisson des poires. Versez sur le chocolat en trois fois en tournant jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
POSEZ 2 ou 3 boules de glace dans chaque coupe. Surmontez d'une poire pochée. Nappez de sauce au chocolat.

SIROP ÉPAIS **Faites bouillir le sirop de cuisson des poires pour le réduire des trois quarts avant de le mélanger au chocolat. Il doit prendre une consistance épaisse et sirupeuse.**

Délices réconfortants

L'automne donne des envies de desserts consistants et un brin régressifs : meringue, chocolat coulant, crème onctueuse, pain perdu à la crème, fruits rôtis au caramel ou pochés dans des sirops épicés… Des gourmandises au bon goût d'enfance qui nous consolent de la rentrée.

15 mini desserts sucrés sur cuisineactuelle.fr

Ils sont mini, mais tellement bons ! Découvrez nos desserts pour une vie toute douce et gourmande, rubrique Dossiers goumands/Tendance cuisine.

Pudding du goûter à l'orange et aux noix

POUR **6 PERSONNES** - PRÉPARATION : **25 MIN**
CUISSON : **1 H** - ATTENTE : **1 H**

◆ 1 orange bio ◆ 100 g d'écorces d'orange confites en dés ◆ 100 g de noix concassées ◆ 375 g de farine ◆ 170 g de sucre ◆ 125 g de beurre mou ◆ 2 œufs ◆ 30 cl de lait ◆ 350 g de lait concentré sucré (en boîte) ◆ 1 sachet de levure chimique ◆ 1 pincée de sel.

CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Placez la boîte de lait concentré dans une cocotte et recouvrez d'eau. Faites bouillir 1 h à couvert (la boîte doit toujours être recouverte d'eau). Laissez refroidir 1 h.
TAMISEZ ensemble la farine, la levure et le sel. Incorporez les écorces d'orange et les noix (réservez-en pour le décor). Travaillez le beurre, le sucre et le zeste d'orange râpé en mélange crémeux. Incorporez les œufs, le lait, 2 cuil. à s. de jus d'orange et la farine en battant bien. VERSEZ dans le moule. Cuisez 45 min dans le bas du four (vérifiez la cuisson avec une brochette qui doit ressortir sèche). Démoulez sur une grille et laissez refroidir. COUPEZ le cake en tranches. Tartinez-les de confiture de lait, puis placez-les dans un grand plat. Parsemez de noix et chauffez 10 min au four. Servez chaud.

VARIANTES **Vous pouvez arrêter la cuisson de la confiture de lait 15 min avant (plus douce) ou après (notes de caramel).**

...du crabe en boîte

POUR 4 PERS.

Surprise avec un burger de la mer joliment doré.

1 CRABE & CRUDITÉS

Mélangez 2 cuil. à s. de crabe et 2 cuil. à s. de yaourt grec. Ajoutez 1 trait de jus de citron et du piment en poudre. Répartissez au fond de quatre verres à Martini. Tapissez la paroi des verres de feuilles d'endives et de languettes de concombre, poivron ou carotte disposées comme des pétales de fleur.

➥ **Le + : ajoutez un trait de cognac dans la sauce.**

2 VERRINE EXOTIQUE

Déposez par couches dans des verrines de la laitue ciselée avec de la ciboulette, du crabe en boîte et des dés de mangue. Décorez le dessus des verrines avec une cuillerée de crème chantilly citronnée et assaisonnée.

➥ **Le + : servez avec des mouillettes de pain grillé.**

3 CHAMPIGNONS FARCIS

Mélangez 1 boîte de crabe, la même quantité de chapelure, les pieds nettoyés et hachés de 12 gros champignons de Paris, des herbes ciselées et 1 gousse d'ail écrasée. Liez avec du beurre fondu, salez et poivrez. Garnissez-en les têtes de champignons et cuisez 15 min au four sur th. 6 (180 °C). Avec un steak.

➥ **Le + : pratique pour un déjeuner rapide, avec une salade verte.**

5 TABOULÉ DE LA MER

Mélangez 150 g de semoule de couscous réhydratée à l'eau froide, 100 g de crabe, 4 cuil. à soupe de dés de concombre, autant de dés de tomate et 1 bouquet de coriandre ciselé. Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive. Réfrigérez 1 h.

➥ **Le + : une pointe de piment de Cayenne, ça réveille les papilles !**

6 OMELETTE DU PÊCHEUR

Battez 8 œufs avec 2 cuil. à s. de lait, du sel et du poivre. Ajoutez 1 boîte de miettes de crabe, 5 crevettes cuites coupées en dés et 1 tranche de jambon cru taillé en languettes. Cuisez en omelette dans du beurre. Servez avec une salade de tomates.

7 CAKE SOUS-MARIN

Mélangez au robot 3 œufs, 10 cl d'huile d'olive, 10 cl de lait et 220 g de farine. Ajoutez 1 boîte de crabe, 2 cuil. à soupe d'algues en paillettes et le zeste d'1 citron râpé. Assaisonnez. Cuisez 40 min dans un moule à cake à th. 6 (180 °C).

➥ **Le + : à essayer aussi en base de sandwich.**

La vraie bonne idée

4 SAUCE AU CRABE

Faites chauffer 20 cl de crème fraîche liquide. Salez et poivrez. Ajoutez 170 g de crabe émietté, le jus d'1 citron et 2 cuil. de persil haché. Mixez à l'aide du mixeur plongeant. Nappez-en un poisson cuit à la vapeur.

➥ **Le + : froide, cette sauce est délicieuse en assaisonnement d'une salade.**

Notre coup de cœur

8 CRABE BURGER

Mélangez 350 g de crabe, 150 g de crackers apéritifs émiettés, 5 cuil. à soupe de mayonnaise, 1 œuf battu, des fines herbes hachées, du sel et du poivre. Façonnez en quatre galettes. Farinez-les et poêlez-les à l'huile chaude. Garnissez-en 4 pains à muffins coupés en deux et grillés, garnis de sauce tartare, de salade verte et d'oignon rouge émincé.

9 SOUPE GARNIE

Cuisez 3 pommes de terre et 3 poireaux coupés en morceaux avec du sel et du poivre dans 1,2 l d'eau bouillante. Mixez, ajoutez 4 cuil. à s. de crème fraîche. Servez avec des croûtons grillés tartinés de beurre mixé avec des miettes de crabe et du paprika.

10 FLAN MARIN

Fouettez 4 œufs avec 40 cl de crème. Mélangez 2 cuil. à s. de lait et 1 cuil. à s. de fécule. Mélangez avec les œufs. Ajoutez 1 boîte de crabe et 2 poignées d'épinards hachés. Assaisonnez et cuisez dans des ramequins 20 min au bain-marie dans le four à th. 5 (150 °C).

Vite fait, vraiment

PRÉPA 10 MINUTES

CUISSON 5 MINUTES

Petites crèmes au café

POUR 4 PERSONNES

◆ 4 cuil. à café de café instantané ◆ 40 g de sucre ◆ 50 cl de lait ◆ 3 cuil. à soupe rases de fécule ◆ 1 crayon décor au chocolat.

MÉLANGEZ la fécule, le café instantané et le sucre dans un saladier. Délayez avec 10 cl d'eau en fouettant. Portez le lait à ébullition. VERSEZ sur le mélange au café en fouettant. Reversez dans la casserole et faites épaissir sur feu doux en remuant constamment 1 à 2 min. RÉPARTISSEZ dans quatre ramequins et faites prendre 1 h au réfrigérateur. Au moment de présenter, décorez d'une spirale de chocolat.

VIN : banyuls vieux (vin doux naturel).

DÉCOR DE PRO

Pas de crayon décor ? Réalisez un petit cornet en découpant un triangle rectangle dans du papier sulfurisé. Remplissez-le de nappage ou juste de chocolat fondu pour réaliser la spirale.

LE DICO DE cuisineactuelle.fr

Fécule

C'est de l'amidon en poudre fine et blanche tiré de la pomme de terre, du manioc ou de céréales comme le blé, le riz ou le maïs. Comme la farine, elle a un rôle d'épaississant dans les préparations culinaires, mais sa cuisson est plus rapide. Elle se dilue toujours à froid dans un peu de liquide. On la trouve au rayon farine.

Tous les mots de la cuisine sur notre site, rubrique Pratique.

parfait !

Trois idées délicieuses pour un menu dédié aux gourmandes pressées.

Pâtes au jambon cru et tomates séchées

PRÉPA 5 MINUTES

CUISSON 15 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ 500 g de pennes ◆ 5 tranches fines de jambon cru ◆ 1 échalote ◆ 1 gousse d'ail ◆ 12 pétales de tomates confites à l'huile ◆ 3 brins de basilic ◆ 50 g d'olives noires ◆ 100 g de tomme de montagne ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel, poivre.

FAITES CUIRE les pennes à l'eau bouillante salée en fonction des indications de l'emballage. Égouttez-les. Découpez le jambon en lanières. Lavez, effeuillez et ciselez le basilic. Égouttez les pétales de tomates.
PELEZ et hachez l'échalote et l'ail. Faites-les fondre dans l'huile chaude à la sauteuse 5 min. Ajoutez les pennes, le jambon, les tomates confites et les olives. Salez (peu) et poivrez. Mélangez quelques instants sur feu doux.
PARSEMEZ de copeaux de tomme de montagne taillés à l'épluche-légumes et de basilic ciselé, et servez.
VIN : côtes-du-roussillon rosé.

TOMATES MINUTE

Vous n'avez pas de tomates confites sous la main ? Remplacez-les par 2 cuil. à soupe de pesto rouge ou de sauce tomate cuisinée à l'huile d'olive, ou de quelques tomates cerises sautées dans un peu d'huile.

Quenelles de fromage blanc à l'alsacienne

PRÉPA 10 MINUTES

CUISSON 10 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ 500 g de fromage blanc ◆ 2 tranches de pain de mie ◆ 250 g de farine ◆ 3 œufs ◆ 20 g de beurre ◆ 1 botte de ciboulette ciselée ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel, poivre.

PORTEZ à ébullition une casserole d'eau salée. Fouettez le fromage blanc avec les œufs dans un saladier. Incorporez la farine et la moitié de la ciboulette. Assaisonnez.
FORMEZ des quenelles à l'aide de deux cuillères à soupe et faites-les glisser dans l'eau frémissante par fournées de quatre. Laissez-les cuire 5 min environ. Récupérez-les à l'aide d'une écumoire et égouttez-les sur un linge.
FAITES DORER le pain découpé en petits croûtons dans le beurre et l'huile d'olive à la poêle. Réservez. Faites dorer les quenelles dans la poêle. Poivrez et parsemez de ciboulette. Servez chaud avec une salade verte.
VIN : pinot blanc d'Alsace.

À PRÉPARER À L'AVANCE

Vous pouvez pocher les quenelles à l'avance et les conservez rau frais dans un récipient hermétique. Dans ce cas, faites-les dorer 10 min avant de les servir, bien chaudes à cœur.

Panneau déco.
Pour donner une belle touche gourmande à la cuisine, on adopte ces toiles représentant des couverts grand format.
Toile en résine, H 120 x 30 cm, 89 € pièce, But.

Soleil au menu.
Pratique, ce dessous-de-plat se dédouble et met la table en fête avec ses tons fruités.
Rosace en silicone, 12,90 €, Incidence.

Ces nouveautés

Utiles, élégants et dans l'air du temps, cet automne les objets ont du style.

Beaux outils. Parce qu'ils sont indispensables à la cuisine de tous les jours, on les préfère esthétiques et à portée de main.
Carrousel d'ustensiles en bois avec reposoir intégré, H 37 cm, 89,90 €, Joseph Joseph.

Inspiration Arts déco.
La répétition de motifs géométriques décore avec style ce service à petit déjeuner en porcelaine.
Borsalino, tasse à déjeuner, 17,50 €, Geneviève Lethu.

État de siège.
On aime ce tabouret haut en chêne qui affiche un design simple et efficace avec une finition laquée colorée pleine de modernité.
Tabouret de bar haut, Siwa, 130 €, Alinéa.

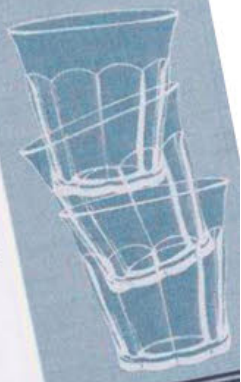
Esprit bohème.
Avec leurs motifs comme des mosaïques, ces assiettes donnent un joli air ethnique à la table.
Assiette plate en grès, Ø 28 cm, 3,90 € la pièce, magasins Alinéa.

Quel goulot !
Malins, ces bouchons en liège permettent de garder les bouteilles de champagne ou de vin une fois entamées.
Bouchon de liège et embout, 20 € les 2, l'Atelier du Vin.

nous font craquer

Recyclée. Métal et lamelles de bois pour cette suspension à l'allure rustique chic et à prix tout doux. *Suspension Tonneau, Ø 33 x H 22 cm, 29,90 €, Conforama.*

Graphique. Décoré des célèbres verres de notre enfance sur fond quadrillé, ce torchon mêle joliment esthétique et pratique. *Torchon Cantine, 70 x 50 cm, 100 % coton, 9,95 €, Le Jacquard Français.*



Effet de courbes. L'extérieur mat et l'intérieur coloré brillant apportent à la coupe en forme de conque une délicate finition. *En céramique, 37 x 13 x 11 cm, 50,50 €, ComingB.*

Black and white. Sur fond de porcelaine blanche, d'élégants motifs comme peints à la main ornent ces assiettes. *Set de 3 assiettes, 14,90 €, Absolument Maison, Galeries Lafayette.*

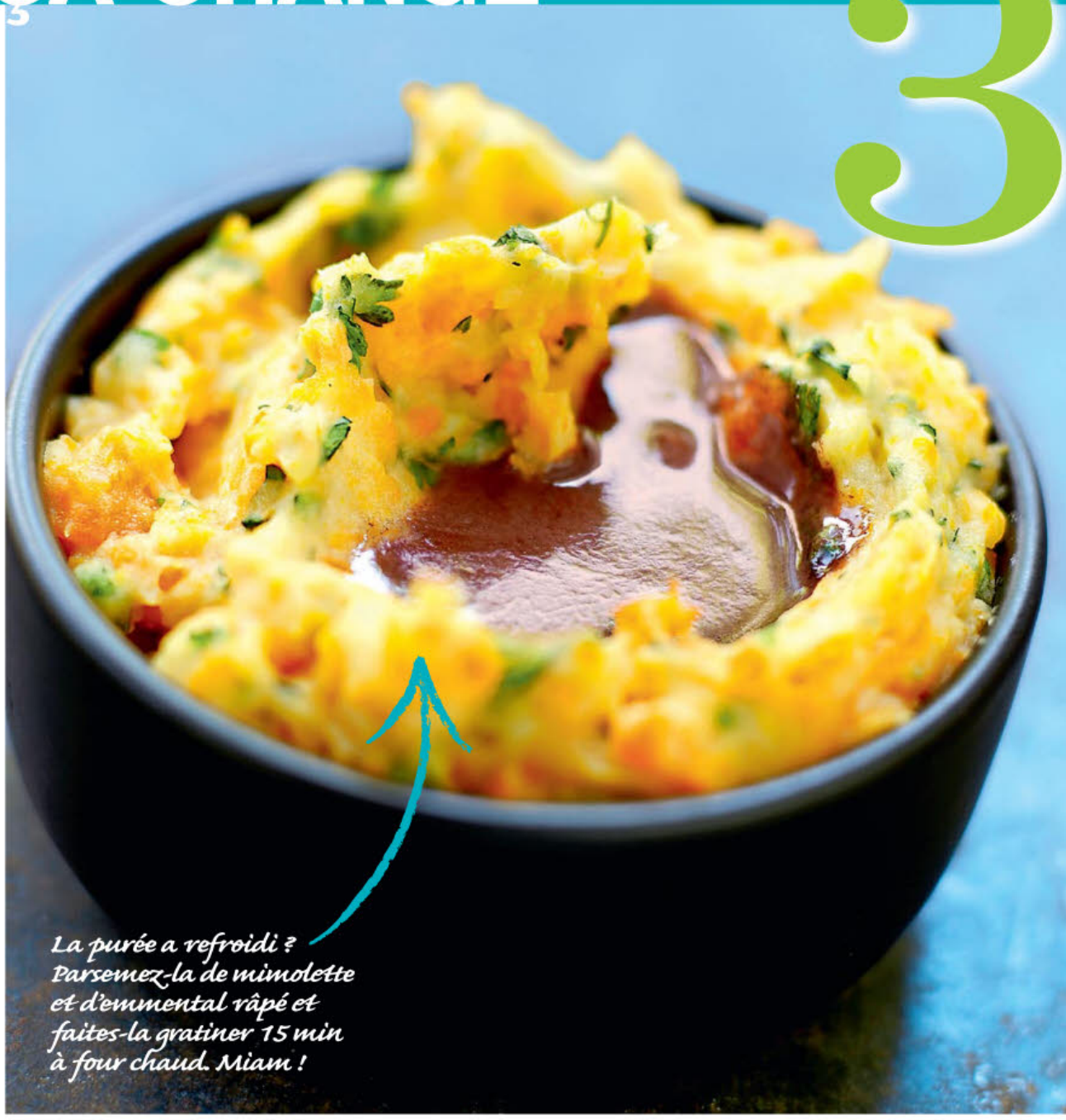
Belle palette. Pour créer une déco de table pleine de fantaisie, on opte pour cette collection de couverts décalée où les manches sont comme des pinceaux. *Collection Aquarelle, 8 couleurs, 10,90 € la pièce, Sabre.*

Transparence colorée. Présentée en coffret, une série de six verres affichant chacun une forme et une couleur différentes pour jouer l'originalité. *Coffret de 6 verres à pied, 45 € ; 6 verres à liqueur, 38 €, BHV.*

Astucieux. Pour nous faciliter le service à l'heure du digestif, une planche en bois où chacun de ces petits verres colorés prend place avec allure. *Set verres à vodka couleurs assorties, 50,50 €, LSA.*

Réalisation : Marie Fiess

ÇA CHANGE 3



La purée a refroidi ? Parsemez-la de mimolette et d'emmental râpé et faites-la gratiner 15 min à four chaud. Miam !

Écrasée de carottes et panais

POUR **4 PERSONNES** - PRÉPARATION : **15 MIN** - CUISSON : **20 MIN**

◆ 400 g de panais ◆ 400 g de carottes ◆ 2 pommes de terre (200 g) ◆ 1 bouquet de cerfeuil ◆ 10 cl de crème liquide ◆ 50 g de beurre ◆ noix de muscade ◆ sel, poivre du moulin.

PELEZ et coupez en morceaux les carottes, les panais et les pommes de terre. Cuisez-les ensemble environ 20 min à l'eau bouillante salée.

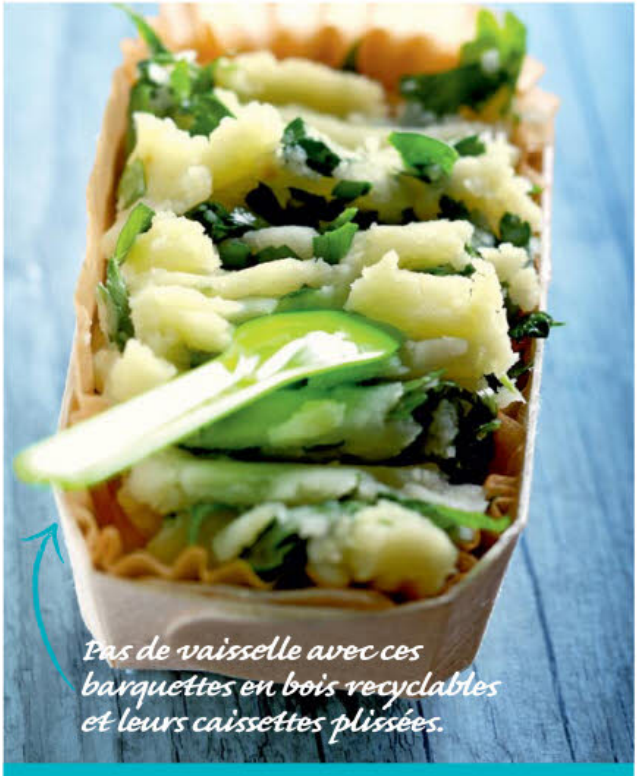
ÉGOUTTEZ, puis écrasez au presse-purée ou à l'aide d'une fourchette en incorporant le beurre et la crème liquide chaude. Salez et poivrez, ajoutez un peu de muscade râpée et le cerfeuil ciselé.

SERVEZ chaud, par exemple en accompagnement d'un poulet rôti dont vous verserez le jus sur la purée.

PLUS PARFUMÉE **Carottes et panais se marient volontiers aux épices, curry ou colombo par exemple.**

purées, c'est trop bon !

Pas de quartier pour les légumes : on les passe tous à la moulinette.



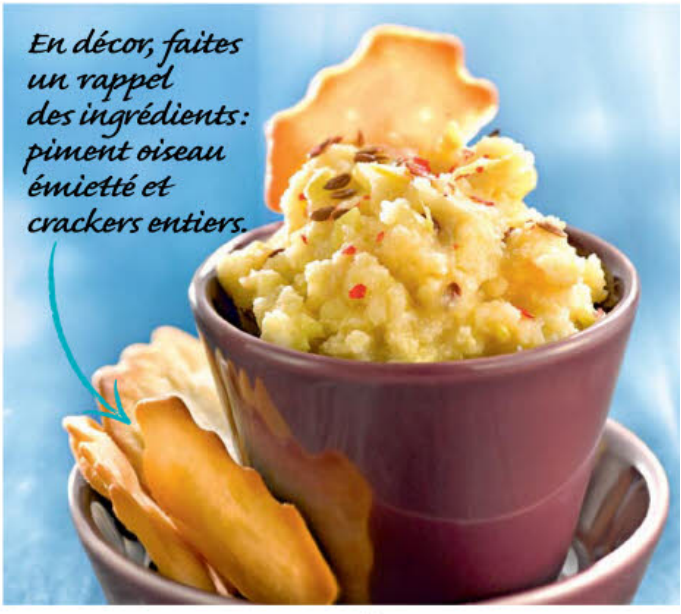
L'extra-light pomme de terre-persil

POUR **4 PERSONNES** - PRÉPARATION : **15 MIN**
CUISSON : **20 MIN**

◆ 1 kg de pommes de terre (charlottes ou rattes) ◆ 1 gros bouquet de persil ◆ 1 l de bouillon de volaille ◆ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel, poivre blanc.

PELEZ et coupez les pommes de terre en morceaux. Faites-les cuire à couvert dans le bouillon 20 min à frémissements. Elles doivent être fondantes à cœur.
ÉGOUTTEZ-LES, puis écrasez-les au presse-purée en incorporant 10 cl de bouillon chaud et l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis incorporez le persil ciselé.

CONSEIL Conservez le bouillon bien dégraissé d'une poule au pot ou d'un pot-au-feu au congélateur. Pratique et light.



Parmentière d'artichauts au citron

POUR **4 PERSONNES** - PRÉPARATION : **15 MIN**
CUISSON : **15 MIN**

◆ 600 g de fonds d'artichauts surgelés ◆ 300 g de pommes de terre ◆ 1 citron bio ◆ 2 oignons nouveaux ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 piment oiseau ◆ 40 g de crackers ◆ 2 cuil. à c. de graines de lin ◆ huile d'olive ◆ sel.

CUISEZ les artichauts, les pommes de terre pelées et coupées en dés, la gousse d'ail pelée et le piment 15 min à l'eau bouillante salée avec 1 cuil. à soupe d'huile.
FAITES FONDRE les oignons ciselés 2-3 min dans un filet d'huile à la poêle.
ÉLIMINEZ le piment de la casserole de légumes. Égouttez et écrasez au presse-purée avec les oignons. Incorporez 2 cuil. à soupe d'huile, les crackers écrasés, le zeste de citron râpé et un filet de jus de citron. Servez chaud ou tiède, parsemé de graines de lin. Une purée idéale en accompagnement d'un poisson.

L'ASTUCE L'huile d'olive ajoutée dans l'eau de cuisson des légumes nappe la surface. Elle retarde l'oxydation des artichauts au contact de l'air et les empêche de noircir.

Pimentón de la Vera la fumée sans le feu

À mi-chemin entre paprika et piment, cette épice espagnole au caractère affirmé se distingue par un goût très fumé mais pas forcément piquant.

Vous n'aimez guère le paprika ? Tant mieux car le pimentón de la Vera ne lui ressemble que de loin. Spécialité de l'Estrémadure en Espagne depuis le XVIe siècle, ce produit est protégé par une AOP qui impose le respect d'une fabrication traditionnelle. Trois variétés précises de piment – douce, aigre-douce ou corsée – sont cultivées et commercialisées sous cette appellation. Après la récolte, les fruits sont séchés très lentement au feu de chêne puis broyés à la meule de pierre dans des moulins artisanaux. Ces précautions permettent d'obtenir une poudre veloutée, d'une couleur brique très vive, au fort pouvoir colorant et au parfum très caractéristique, intensément fumé, avec des notes à la fois fruitées, goudronnées et salées.

Intrigant ? Oui, mais sûrement pas inconnu puisque le pimentón donne son goût typique au chorizo. C'est d'ailleurs cette correspondance de saveur et cette affinité évidente qu'il faut exploiter en cuisine. Une seule pincée de cette fabuleuse épice donne en effet un parfum indéniablement ibérique à une brouillade, une poêlée de pommes de terre ou un riz façon paella.
Mais c'est avec les produits de la mer qu'il se révèle le mieux, notamment les plus iodés tels que l'oursin ou les moules. C'est aussi un très bon partenaire pour les gambas et le poulpe, accompagné d'huile d'olive et d'ail qui lui servent de faire-valoir. Et pour une belle idée amusante, laissez macérer 4 généreuses olives vertes avec du pimentón de la Vera et parfumez-en quatre Dry Martini : incomparable !

■ **Adresses en fin de numéro**

Réalisation : Valérie Bestel

Pop-corn à l'espagnole

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **10 MIN**
CUISSON : **5 MIN**

◆ 100 g de grains de maïs à pop-corn ◆ 2 gousses d'ail ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à café rase de pimentón de la Vera ◆ fleur de sel ◆ sel fin.

PELEZ, dégermez et hachez l'ail. Faites-le suer, sans laisser dorer, 2 min à feu moyen avec l'huile chaude dans une casserole. Éliminez l'ail.

ÉPARPILLEZ le pop-corn dans l'huile parfumée, couvrez la casserole et faites chauffer quelques minutes jusqu'à ce que le maïs éclate. Secouez plusieurs fois la casserole.

RETIREZ du feu, ajoutez le pimentón et un peu de sel fin. Mélangez et ajoutez une pincée de fleur de sel pour le croquant. Servez sans attendre.

CONSEIL **Pour savoir si tous les grains de maïs ont éclaté, écoutez les bruits à l'intérieur de la casserole : plus de "pop", c'est prêt !**

Le pimentón de la Vera est un joli concentré d'Espagne. Il fleure bon le soleil, la convivialité, le chorizo et s'habille bien sûr de rouge !

Générosité au

Trois idées faciles et de saison pour vous régaler sans vous ruiner.

Boudin noir, rösti et pommes en l'air

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **25 MIN**
CUISSON : **35 MIN**

◆ **500 g de boudin noir** ◆ **4 pommes** ◆ **4 pommes de terre farineuses** ◆ **1 oignon** ◆ **15 cl de cidre brut** ◆ **15 cl de bouillon de volaille** ◆ **3,5 cuil. à soupe d'huile** ◆ **20 g de beurre** ◆ **2 cuil. à café de sucre** ◆ **1 brin de persil plat** ◆ **baies roses (facultatif)** ◆ **sel, poivre du moulin.**

ALLUMEZ le four sur th. 6 (180 °C). Coupez les pommes en deux. Badigeonnez-les de beurre fondu, poudrez de sucre, cuisez 30-35 min au four.
PELEZ et râpez les pommes de terre et l'oignon. Assaisonnez. Façonnez en quatre galettes et faites cuire dans 3 cuil. à soupe d'huile. Retournez-les et cuisez 7 min.
FAITES DORER le boudin dans le reste d'huile 12 min.
POSEZ les röstis, les pommes et le boudin sur les assiettes. Déglacez le plat de cuisson des pommes avec le bouillon et le cidre. Faites bouillir. Nappez-en les assiettes, puis décorez de persil ciselé et de baies roses concassées.

Une pointe d'originalité

Le sucré-salé apporte toujours une touche de fantaisie. Mariez les abats de caractère, souvent économiques, avec des fruits poêlés ou en compote, savoureux et bon marché en pleine saison. Ça change, c'est ludique et les possibilités sont (presque) infinies et toujours délicieuses.

Salade de lentilles au curry

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **15 MIN**
CUISSON : **30 MIN**

◆ **400 g de lentilles vertes** ◆ **2 carottes** ◆ **1 oignon rouge** ◆ **2 brins de thym frais + 1 de sauge** ◆ **4 cuil. à soupe d'huile** ◆ **2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre** ◆ **1 cuil. à soupe de curry** ◆ **sel, poivre du moulin.**

VERSEZ les lentilles dans une cocotte. Couvrez d'eau froide. Ajoutez les herbes et les carottes découpées en dés. Cuisez 20 min à frémissements. Salez et laissez cuire encore 5 min. Retirez les herbes et égouttez les lentilles.
PELEZ et émincez l'oignon rouge. Faites chauffer l'huile dans la cocotte. Mettez-y l'oignon et le curry, remuez 2 min, puis ajoutez le vinaigre. Mélangez avec les lentilles, salez, poivrez et servez.

Le plein de féculents

Privilégiez les céréales qui se cuisent de façon classique et optez pour le format familial car elles se gardent bien. Économique et écologique, la vente en vrac, à nouveau proposée par certains magasins, permet d'acheter des produits divers de bonne qualité : riz, kacha, épeautre… Variées, riches en protéines, on y pense dans nos menus quotidiens.

menu

Mousse glacée
aux marrons

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MIN**
CUISSON : **5 MIN**
CONGÉLATION : **4 H**

◆ 250 g de crème de marrons vanillée ◆ 25 cl de crème liquide ◆ 3 blancs d'œufs ◆ 50 g de sucre ◆ 2 cuil. à soupe de rhum ambré ◆ brisures de marrons au sirop (facultatif).

VERSEZ le sucre et 5 cl d'eau dans une casserole. Portez à ébullition 4 min. Montez les blancs d'œufs en neige molle. Incorporez le sirop bouillant tout en fouettant. Battez jusqu'à obtenir une neige ferme et brillante.
LISSEZ la crème de marrons avec le rhum ambré. Incorporez la neige et la crème liquide fouettée bien froide en chantilly. Répartissez la préparation dans six ramequins chemisés de film étirable. Placez au congélateur 4 h.
POUR SERVIR, démoulez les mousses sur des assiettes. Décorez de brisures de marrons et d'une touche de crème.

Vive le fait maison !

Faciles à préparer, les desserts maison sont bien moins chers que les produits industriels. Et aussi bien meilleurs pour la santé, car ils ne contiennent ni additifs ni conservateurs. On peut en outre doser les matières grasses et le sucre. Bref, on fait du bien à toute la famille : ça aussi, ça compte !

Le Guérandais, chaque jour à l'origine de vos plus belles saveurs

Tomates farcies *(pour 6 personnes)*

6 tomates
150 g de viande hachée
1 c.s. de chapelure
1 oignon émincé
2 gousses d'ail pilées
1 c.s. d'huile d'olive
Sel fin Le Guérandais

Coupez le chapeau de chaque tomate et évidez-les. Préparez la farce : épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Mélangez le tout avec l'huile d'olive et la viande, puis assaisonnez avec le sel fin Le Guérandais. Ajoutez la pulpe des tomates que vous avez creusées. Mettez au fond de chaque tomate de la chapelure. Vous pouvez maintenant les farcir et remettre les chapeaux des tomates avant de les enfourner 20 mn à 180° (th.6). Servez avec du riz.

Le saviez-vous ?
Dans les marais salants de Guérande, les paludiers récoltent le sel à la main selon une méthode traditionnelle. Non lavé, non raffiné et sans additif, le sel fin est obtenu à partir du gros sel broyé et séché. Il reste donc authentique et 100% naturel.

Nos astuces
Savez-vous qu'il existe mille et une façons d'utiliser le sel fin Le Guérandais !
L'oignon vous paraît indigeste ! Faites le dégorger avec du sel fin Le Guérandais. Les blancs en neige n'auront plus de secrets pour vous : montez-les rapidement en y ajoutant une pincée de sel fin Le Guérandais. Mais le sel fin Le Guérandais est surtout l'allié de tous vos plats : à table comme en cuisine, il est indispensable !

Retrouvez nos recettes sur **www.leguerandais.com**

le Guérandais
RÉCOLTÉ À LA MAIN

HAVAS 3860 - RCS NANTERRE 780 143 707 - SCA Salines de Guérande - D 348 041 315 RCS Saint-Nazaire - Crédit photos : Steven Camus

Les gâteaux de la sorcière

Les petits monstres vont adorer ces cupcakes beaux… à faire peur. Miam!

POUR 12 GÂTEAUX
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 20 MIN

1 La pâte

Fouette 2 **œufs** et 125 g de **sucre.** Ajoute 125 g de **beurre** fondu, puis 125 g de **farine** et 1/2 sachet de **levure chimique.**

2 La cuisson

Place des caissettes en papier dans des moules à muffins. Remplis-les de pâte aux trois quarts. Fais cuire environ 20 min dans le four préchauffé sur th. 6 (180 °C).

3 Le décor

Mélange 200 g de **sucre glace** avec le jus d'1/2 **citron.** Étale le glaçage sur les gâteaux, laisse sécher. Dessine tes motifs d'Halloween au pinceau avec du **chocolat** fondu au micro-ondes ou du sucre glace additionné d'un peu de **colorant alimentaire.**

5 idées avec du **fromage blanc**

Glace express

◆ MIXE 150 g de fromage blanc avec 400 g de mélange de fruits rouges surgelés. Ajoute 4 cuil. à soupe de sucre en poudre.
◆ MÉLANGE bien et sers tout de suite.

Petits farcis

◆ FARCIS 12 têtes de champignons de 100 g de fromage blanc mêlé à 2 c. à s. de ciboulette, 2 gousses d'ail et du jambon hachés.
◆ POUDRE de parmesan, cuis à th. 6 (180 °C), 20 min.

Rillettes au thon

◆ MÉLANGE bien 140 g de thon au naturel égoutté avec 100 g de fromage blanc.
◆ INCORPORE 10 olives vertes émincées et un peu de ketchup.

Flan à la pomme

◆ BATS 400 g de fromage blanc, 4 c. à s. de sucre, 4 c. à café de fécule de maïs, 4 œufs et 1 pomme en dés.
◆ VERSE dans 4 moules beurrés, enfourne 25 min sur th. 6 (180 °C).

Mousse choco

◆ FAIS FONDRE 125 g de chocolat noir. Ajoute 125 g de fromage blanc en fouettant puis 4 blancs d'œufs montés en neige très ferme.
◆ SERS bien frais.

...Soufflé en mode salé

Des idées créatives pour un effet bluffant, et qui ne retombe pas !

POUR 4 PERSONNES

1 GLACÉ AU CONCOMBRE

PELEZ 2 concombres, mixez-les. Filtrez la pulpe dans une passoire fine pour bien éliminer l'eau. Versez dans un saladier, incorporez-y 2 blancs d'œufs montés en neige puis 15 cl de crème fouettée. Ajoutez 1 poignée de noix hachées et 1 poivron rouge taillé en dés. Salez, poivrez. Versez dans 4 moules dont vous aurez rehaussé le bord avec du papier sulfurisé. Congelez 3 h. Retirez le papier avant de servir aux convives.

➥ **Le + : garnissez de feuilles de menthe pour accentuer l'effet givré.**

2 AU FROMAGE FRAIS DE CHÈVRE

MÉLANGEZ 200 g de fromage frais de chèvre et 4 jaunes d'œufs, 3 cuil. à café de fécule de maïs et 100 g de faisselle. Incorporez 1 bouquet de ciboulette ciselée, 1 cuil. à café de moutarde, le jus d'1/2 citron et poivrez. Ajoutez délicatement 4 blancs d'œufs montés en neige. Versez dans 4 moules bien beurrés et faites cuire 30 min à th. 6 (180 °C).

➥ **Le + : accompagnez d'un coulis de tomates.**

3 AU CRABE

ÉCRASEZ 2 pains au lait avec 15 cl de lait à la fourchette. Mélangez avec 130 g de crabe, 4 jaunes d'œufs, du sel et du poivre. Ajoutez 4 blancs d'œufs en neige ferme. Versez dans 4 moules beurrés, cuisez 30 min à th. 6 (180 °C).

➥ **Le + : incorporez au mélange des dés d'écorce de citron confit au sel.**

LE BASIQUE CHIC

4 AU COMTÉ ET TOMATES SÉCHÉES

VERSEZ 50 g de farine d'un coup sur 50 g de beurre mousseux dans une casserole, mélangez vivement. Ajoutez 20 cl de lait entier en fouettant puis 160 g de comté râpé, 2 cuil. à s. de tomates séchées émincées et 4 jaunes d'œufs. Incorporez 4 blancs montés en neige ferme, répartissez dans 4 moules beurrés et cuisez 30 min au four à th. 6 (180 °C).

➥ **Le + : remplacez la moitié du lait entier par du lait concentré non sucré, pour donner aux soufflés encore plus de crémeux.**

5 CH'TI AU MAROILLES

VERSEZ en pluie 50 g de farine sur 50 g de beurre mousseux dans une casserole très chaude. Fouettez vivement en versant 20 cl de lait. Ajoutez 150 g de maroilles taillé en dés, mélangez jusqu'à ce qu'il fonde. Ajoutez 4 jaunes d'œufs et incorporez les blancs montés en neige ferme. Répartissez dans 4 moules beurrés et cuisez 30 min à th. 6 (180 °C).

➥ **Le + : escortez d'une salade d'endives relevée de sauce à l'huile de noix.**

6 AU POTIMARRON ET CHÂTAIGNES

FAITES CUIRE 150 g de potimarron coupé et épépiné avec 150 g de châtaignes pelées, 30 min environ à la vapeur. Écrasez le tout en purée. Ajoutez 4 jaunes d'œufs et 2 cuil. à soupe d'huile de noix, salez et poivrez. Incorporez 4 blancs montés en neige. Versez dans 4 moules beurrés puis faites cuire 25 min à th. 6 (180° C).

➥ **Le + : ajoutez quelques brisures de châtaignes cuites à la préparation pour donner plus de texture.**

7 SKI SUR LE MONT D'OR

VERSEZ en pluie 30 g de farine sur 30 g de beurre mousseux dans une casserole en mélangeant. Ajoutez 15 cl de lait en fouettant, puis 100 g de dés de mont d'or en les faisant fondre à moitié. Incorporez 4 jaunes d'œufs puis les blancs en neige. Versez dans la boîte du mont d'or vide et cuisez 35 min à th. 6 (180 °C).

➥ **Le + : servez poudré de noisettes grillées hachées.**

8 FAÇON AUBERGE ESPAGNOLE

PELEZ 150 g de chorizo, mixez-en la moitié avec 10 cl de coulis de tomates, 2 cuil. à café de fécule de maïs et 4 jaunes d'œufs. Incorporez le reste de chorizo détaillé en dés. Salez, poivrez. Incorporez les blancs montés en neige. Versez dans des ramequins beurrés, faites cuire 20 min à th. 6 (180 °C).

➥ **Le + : plus ibérique et plus coloré, ajoutez 1 cuil. à café de paprika.**

Douceur à table

Chic et sobre, la table se pare de verre et d'argent dans une subtile mise en lumière.

Élégante Une ligne sublime pour cette assiette en faïence qui illustre le parfait équilibre entre la tradition et le moderne. *Collection Evol, 27,8 cm, 110 €/6 assiettes, design Patrick Jouin pour Gien.*

Donnez du volume

Notre chouchou c'est la cloche, à choisir en format XXL, en verre ou cristal transparent. On y glisse des friandises ou des décorations (fleurs séchées, boules de Noël, œufs de Pâques…). Modèles dans le même esprit chez Athezza, Point à la Ligne et Maisons du Monde.

Grand siècle Fin et élancé, ce bougeoir à trois branches en aluminium donne du style à votre table. *28 x 12 x 40 cm, modèle Nodier, 30 €, Maisons du Monde.*

Baroque Joliment gravés, des verres à pied en verre pour le vin et pour l'eau. *Collection Azay, 5,20 € et 5,50 €, Geneviève Lethu.*

Choisissez le bon chemin

De plus en plus plébiscité, le chemin de table prend du galon et décore joliment la table. Facile à installer et à ranger, il est aussi moins cher qu'une nappe. On le dépose dans la longueur de la table et on y place verres et carafes, bougeoirs, vases, photophores, décorations…

Linge de maison Coloris lilas pour ce délicat chemin de table brodé, en lin lavé. *Collection Lilas, 150 x 45 cm, 22 €, Comptoir de Famille.*

Nacrés Une forme classique revisitée pour ces couverts en acier inoxydable avec manche en plastique et couleur gourmande. *Collection Gustave (existe en plusieurs couleurs), à partir de 9,90 €, chez Sabre.*

Jouez avec les serviettes

Dépliez la serviette et posez-la à plat, face endroit devant vous. Rabattez la base sur le haut de la serviette en laissant 5 cm de la face endroit visible. Pliez en deux sur elle-même la partie à l'envers pour ne voir que l'endroit. Retournez-la, pliez le côté gauche d'un tiers vers la droite, puis le côté droit d'un tiers vers la gauche. Aplatissez, retournez et glissez les couverts. Agrémentez d'un ruban de satin.

Majestueuse Cette cloche en verre sur pied mettra en valeur vos friandises ou vos pâtisseries. *Dim. 12 x 22 cm, 19 €, Coming B.*

Poudrée À assortir au chemin de table, cette bougie pilier au coloris soie lilas illuminera la table. *Ø 7 cm et H 25 cm, 12 €, Point à la Ligne.*

Optez pour la simplicité

Les assiettes de présentation font leur grand retour et n'ont pas leur pareil pour mettre en évidence une belle assiette. On n'hésite pas à les habiller de quelques petites perles plates, de pétales de fleurs ou de paillettes. Évitez l'association avec les sets de table, car ce mariage n'est pas esthétique.

Incontournable Une carafe en verre soufflé à la bouche de forme idéale pour présenter le vin ou simplement y verser de l'eau plate ou pétillante. *Cont. 1,5 l, H 23 cm, 39 €, Bruno Evrard Création, chez Ambiance & Styles.*

Réalisation : Audrey Tartarat

■ **Adresses en fin de numéro**

L'avis de la rédaction :
"Canard, gingembre, sauce de soja : un trio imbattable pour retrouver le goût de l'Asie."

Faites-nous partager vos plus belles recettes en les postant avec une photo sur notre site. Les meilleures vous feront gagner des cadeaux. Notre recette coup de cœur sera publiée dans le magazine et son auteur gagnera 1 an d'abonnement à Cuisine Actuelle.

Soupe de raviolis wonton

Bravo à Émilie, qui a posté sa recette préférée sur **cuisineactuelle.fr**

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MIN**
MARINADE : **1 NUIT**
CUISSON : **1 H**

- **1 magret de canard (env. 450 g)**
- **1 paquet de pâte wonton**
- **50 g de gingembre frais**
- **1,5 cuil. à soupe de sauce de soja**
- **1 cuil. à soupe de miel**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **1 oignon**
- **ciboulette**
- **quelques rondelles de piment rouge séché**
- **sel, poivre du moulin.**

PRÉPAREZ votre marinade en mélangeant la sauce de soja, le miel et le gingembre haché. Massez votre magret de canard avec et mettez le tout dans un plat. Laissez mariner 1 nuit au frais.

PRÉCHAUFFEZ le four à th. 7 (210 °C). Conservez la marinade et faites cuire le magret 25 min. Ôtez le gras du magret et passez la viande au mixeur avec 1 cuil. à soupe de marinade et un peu de gras de cuisson. Réservez.

ÉMINCEZ finement l'oignon. Dans une casserole, faites chauffer le reste du gras de cuisson du magret et faites-y revenir l'oignon. Dès que celui-ci devient translucide, ajoutez le reste de la marinade au gingembre. Faites cuire quelques minutes, le temps que le mélange devienne odorant, puis ajoutez 1,5 l d'eau et le cube de bouillon de volaille. Mélangez, laissez mijoter 30 min et rectifiez l'assaisonnement.

CONFECTIONNEZ les raviolis. Prévoyez un petit bol d'eau à coté de vous. Déposez un peu de farce au canard au centre des carrés de pâte wonton. Avec le doigt, humidifiez les bords de la pâte et pliez en deux de manière à former un triangle. Humidifiez de nouveau les coins gauche et droit, puis repliez-les sur le centre du ravioli.

FAITES PRÉCUIRE 10 min dans le panier du cuiseur vapeur.

JUSTE AVANT DE SERVIR, réchauffez le bouillon et plongez-y les raviolis quelques minutes.

DÉCOREZ de ciboulette finement ciselée et de rondelles de piment rouge séché. Servez de suite !

LE SECRET D'ÉMILIE, AUTEURE DU BLOG COOKING FÉE LILI
"Il est important de bien fermer les raviolis en pinçant fort pour que toutes les saveurs du canard mariné au gingembre soient conservées. Ultime petit conseil : faites attention avec les rondelles de piment séché, c'est joli, c'est petit, mais c'est fort !"

Mes bouchées de paradis faites maison

Cœur coco fondant et enrobage chocolat, il ne va pas en rester, c'est sûr !

POUR ENVIRON **8 BARRES**
PRÉPARATION : **10 MIN**
CUISSON : **5 MIN**

◆ 200 g de noix de coco râpée ◆ 3 blancs d'œufs ◆ 180 g de sucre ◆ 200 g de chocolat noir.

BATTEZ les blancs d'œufs à la fourchette pour les liquéfier. Mélangez la noix de coco (réservez-en 1 cuil. à s.) avec le sucre, puis les blancs.
FORMEZ des bâtonnets en déposant 10 cuillerées de pâte l'une contre l'autre sur la plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
FAITES CUIRE de 5 à 7 min au four à th. 6 (180 °C). Laissez refroidir. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Nappez-en les barres. Parsemez de noix de coco râpée.

Et pour changer, on réalise leur enrobage avec du chocolat blanc, au lait ou praliné.

L'histoire des barres chocolatées

Jusqu'aux années 1920, les bonbons au chocolat se vendent en vrac et au poids. La première barre chocolatée créée, le Milky Way, est mise au point aux États-Unis par l'infatigable confiseur Franck C. Mars. Quelques années plus tard, avec son fils, il invente le Mars, puis le Snickers. Produits initialement à la main, le succès de ces friandises est immédiat et leur fabrication s'industrialise. Aujourd'hui, la société Mars Inc. emploie plus de 70 000 personnes.

J'en fais quoi ?

■ **CROQUE-COCO.** Disposez 1 tranche de pain brioché beurrée, beurre en dessous, une barre taillée en petites tranches, et une deuxième tranche de pain, beurre sur le dessus, dans un appareil à croque-monsieur chaud. Laissez légèrement dorer comme un vrai croque.

■ **UNE GLACE.** Placez 1/2 l de glace (framboise, vanille ou caramel) 15 min au réfrigérateur. Incorporez-y 3 barres débitées en rondelles et replacez au congélateur.

■ **CRUMBLE DES ÎLES.** Taillez 3 pommes et 1/2 ananas en dés, mélangez-les avec 1 poignée de raisins secs non réhydratés. Découpez 4 barres en dés. Parsemez-en les fruits. Enfournez pour 30 min à th. 6 (180 °C).

Des rillettes parfaites

Cet automne, elles sont au top de l'apéro grâce à leur bon goût de canard sublimé d'agrumes !

BON GRAS
Pour plus de finesse, remplacez le lard gras par de la panne de porc, la graisse fine qui se trouve autour des rognons. Commandez-la chez le charcutier.

CUISSON
Elle doit être douce et très régulière. Au besoin, intercalez un diffuseur de chaleur entre votre cocotte et la flamme, afin d'obtenir de légers frémissements.

PLUS RAPIDE
Chauffez les cuisses confites 15 min à 180 °C sur une grille posée sur un plat. Continuez la recette en les liant avec de la graisse fondue à la place du bouillon.

CONSERVATION
Arrosez d'une bonne couche de graisse de canard, d'oie ou de saindoux fondu. Refermez les pots avec du papier kraft et ficelez. Réfrigérez 15 jours maximum.

DÉGUSTATION
Servez les rillettes avec un vin blanc vif pour faire face au gras, mais puissant pour accompagner la saveur du canard, comme un vouvray ou un jurançon sec.

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 3 H 30
RÉFRIGÉRATION : 24 H

- 4 cuisses de canard
- 200 g de lard gras
- 1 orange bio
- 1 citron vert bio
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 1 feuille de laurier
- 1 brin de romarin
- 2 brins de thym
- 1 clou de girofle
- 60 cl de vin blanc sec
- 5 cl de liqueur à l'orange
- 100 g de sucre en poudre
- 6 graines de coriandre
- sel, poivre en grains.

Pourquoi doit-on faire blanchir les zestes ?

La réponse de notre expert, directeur des Écoles Lenôtre, Philippe Gobet

Il faut ébouillanter les zestes trois fois minimum dans une casserole d'eau salée pour qu'ils deviennent tendres et sans aucune amertume. Ainsi, ils pourront se gorger bien plus facilement de jus de cuisson.

PRÉPARATION

1 Détaillez en bâtonnets les zestes de l'orange et du citron. Portez-les à ébullition dans de l'eau salée. Rincez-les et recommencez. Faites bouillir 20 cl d'eau 5 min avec le sucre. Ajoutez les zestes et laissez-les confire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez.

2 Hachez le lard. Étalez-le dans une cocotte en fonte. Ajoutez le canard salé, le thym, le laurier, le romarin, l'ail et les échalotes émincés, le clou de girofle, 6 grains de poivre et 6 de coriandre pilés. Versez le vin, puis laissez mijoter 3 h.

3 Retirez la viande de la cocotte et filtrez le jus de cuisson. Éliminez la peau et les os. Effilochez la chair en petits morceaux. Versez-les dans le jus de cuisson avec la liqueur.

4 Faites cuire sur feu doux jusqu'à ce que le liquide soit presque évaporé et la chair encore humide. Mélangez avec 2 cuillerées à soupe de zestes confits. Tassez dans une terrine et décorez avec le reste des zestes d'orange et de citron.

5 Couvrez et réservez 24 h dans le réfrigérateur. Sortez les rillettes 30 min environ avant de les déguster. Servez-les avec du bon pain grillé, des cerises au vinaigre et quelques cornichons.

LE BON OUTIL **Une cocotte en fonte à fond épais diffuse une chaleur douce et bien répartie : rien ne brûle et la viande confit sans se dessécher.**

Les autres sucres

Sirop d'agave, stevia ou mélasse, les alternatives au sucre blanc sont nombreuses… et très tendance.

Une gamme très large

L'offre est de plus en plus diversifiée, entre le sirop d'agave (extrait d'un cactus mexicain), le sirop d'érable, de blé ou de riz, le rapadura (sucre complet non raffiné) ou la mélasse (dérivée du raffinage du sucre de canne). Du côté des produits "light", ceux à base de stevia ont le vent en poupe (attention, beaucoup ne contiennent qu'un infime pourcentage de stevia, compensé par des polyols, c'est-à-dire des sucres d'alcool). Autrefois réservés aux magasins diététiques, on les trouve aujourd'hui en supermarché et sur les sites de vente en ligne.

Quel est leur intérêt ?

Riches en sels minéraux, vitamines et oligo-éléments, certains possèdent aussi un index glycémique bas, ce qui est appréciable notamment pour les diabétiques : le sirop d'agave est le plus intéressant avec un IG de 15, suivi du fructose et du miel. De plus, miel, fructose, sirops d'agave et d'érable ont un pouvoir sucrant supérieur au sucre blanc et permettent donc de réduire les quantités. Quant à la stevia, elle n'apporte aucune calorie. Ces différents produits permettent aussi de sucrer autrement, de profiter de nouvelles textures (fluide, granuleuse), d'autres saveurs (caramélisée, douce ou aux notes de réglisse).

Comment les utiliser ?

- Ils sucrent yaourt, fromage blanc, crêpes, compote ou salade de fruits.
- On s'en sert comme base de marinade.
- Ils rehaussent la saveur des sauces.
- Ils entrent dans la préparation des pâtisseries et autres entremets.
- Ils parfument cocktails, smoothies, thés ou infusions.
- Ils nappent avec élégance les tartes.

Les bons mariages

- Concoctez un smoothie onctueux en mixant une mangue (ou des myrtilles), du lait d'amande et un trait de sirop de riz.
- Vinaigre de riz, sirop d'agave et nuoc-mâm font une sauce pour nems douce et relevée.
- Assaisonnez votre salade de crudités avec un mélange d'huile de colza, de sirop d'érable, de moutarde et de jus de citron.
- Relevez la saveur de vos cookies en incorporant à la pâte une cuillère de mélasse.
- Concoctez une pâte à tartiner irrésistible en mixant sirop d'agave, chocolat fondu et purée de noisettes.
- Miel, moutarde à l'ancienne et sauce de soja composent une marinade originale pour des blancs de poulet.
- Pour obtenir des madeleines toutes légères, remplacez le sucre par de la stevia.
- Essayez le fructose dans des muffins.

Réalisation : Béatrice Vigot Lagandré

LA SÉLECTION DE LA RÉDACTION

1. SIROP D'AGAVE

Plus liquide et plus doux que le miel, le sirop d'agave se dissout très facilement : idéal pour le thé à la menthe, une infusion ou un yaourt. Mêlé à de l'eau de fleur d'oranger, il fait aussi un sirop parfumé pour une salade de fruits. *Carrefour, 2,60 € le flacon de 250 ml, magasins Carrefour.*

2. SUCRE MUSCOVADO

Ce sucre de canne non raffiné, aussi appelé rapadura, présente un goût prononcé de caramel. Parfait dans un pain d'épice, un cake aux fruits confits, une sauce barbecue ou pour sucrer une compote de pommes. *Billington's, 4,80 € le paquet de 500 g, magasin Goumanyat ou sur le site Thiercelin.*

3. SÈVE D'ÉRABLE AMBRÉE

Produit emblématique du Canada, réalisé à partir de sève brute, ce sirop à la saveur très marquée est incontournable sur les pancakes et autres crêpes. Très digeste, il est idéal pour adoucir un fromage blanc, ou en touche finale sur des pommes poêlées. *La Vie Claire, 8,85 € le flacon de 250 ml, magasins La Vie Claire.*

4. SUCRE ROUX ET STEVIA

Cette alliance originale entre le sucre roux et l'extrait de stevia est plutôt bienvenue : la texture, cristallisée, est un peu croquante, la saveur douce (avec une légère note de caramel), le tout avec moitié moins de calories qu'un sucre classique ! De quoi se régaler sans culpabiliser. *Pure Via, 4,80 € le Doypack de 400 g, GMS.*

5. SIROP DE RIZ

Ce produit à la saveur douce et au léger goût de miel se plaît dilué dans une boisson ou tartiné sur une tranche de brioche. À essayer également mélangé à de la sauce de soja sur un wok de légumes. Attention, l'IG du sirop de riz est plus élevé que celui du sucre blanc. *Lima, 4,50 € le flacon de 420 g, dans les magasins biologiques.*

■ Adresses en fin de numéro

Brochettes de canard
et coing rôties au sirop d'érable

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **15 MIN**
MARINADE : **1 H**
CUISSON : **20 MIN**

◆ 400 g de filet de canard ◆ 1 coing ◆ 4 cuil. à soupe de sirop d'érable ◆ 2 cuil. à soupe de graines de sésame ◆ 1 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ sel, poivre du moulin.

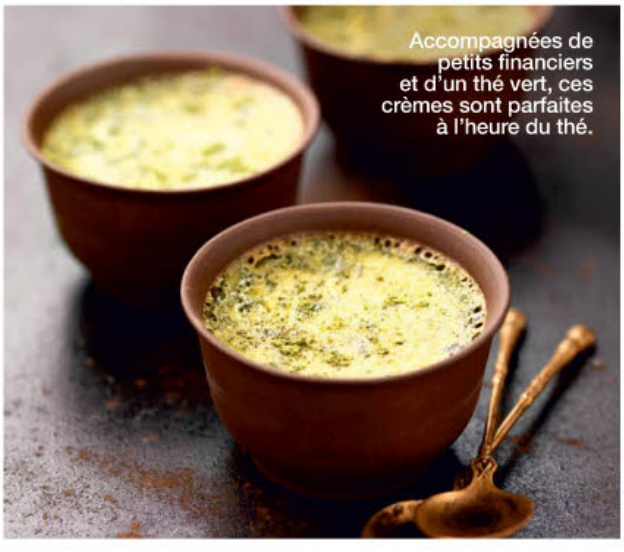
PELEZ et coupez le coing en deux. Retirez le cœur et découpez la chair en morceaux. Recouvrez-les d'eau dans une casserole. Portez à ébullition et cuisez 15 min à feu moyen (ils doivent êtres tendres mais ne pas se déliter). Égouttez-les et laissez-les refroidir.

COUPEZ le filet de canard en gros cubes. Mélangez-les dans une assiette avec les morceaux de coing. Salez et poivrez, enrobez de sirop d'érable. Laissez mariner pendant 1 h.

PIQUEZ les morceaux de coing et de viande sur des brochettes. Faites-les saisir 5 min dans l'huile à la poêle (retournez-les régulièrement). Parsemez de graines de sésame et servez.

CONSEIL Si vous préférez une saveur plus douce, remplacez le sirop d'érable par du sirop d'agave.

Un sucré-salé subtil à servir avec du riz basmati pour un dîner rapide.



Accompagnées de petits financiers et d'un thé vert, ces crèmes sont parfaites à l'heure du thé.

Crème prise au thé vert

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **10 MIN**
CUISSON : **30 MIN**
RÉFRIGÉRATION : **3 H**

◆ 4 jaunes d'œufs ◆ 30 g de fructose ◆ 20 cl de lait ◆ 20 cl de crème fraîche liquide ◆ 2 cuil. à café de thé vert matcha en poudre.

CHAUFFEZ le four sur th. 5-6 (170 °C). Versez le lait et la crème dans une casserole. Portez à ébullition. Fouettez les jaunes d'œufs avec le fructose. Incorporez le thé. Versez dessus le lait frémissant en remuant sans cesse. Répartissez dans quatre ramequins.

FAITES CUIRE les crèmes au four dans un bain-marie pendant 30 min environ. Laissez refroidir, puis gardez au réfrigérateur au moins 3 h.

CONSEIL Utilisez du thé vert matcha "spécial pâtisserie", moins cher que celui destiné aux boissons. À défaut, faites infuser un sachet de thé vert.

PUBLI COMMUNIQUÉ

LE CHOIX DES CAVISTES
NICOLAS

LE VIN DU MOIS

POUR EXALTER LES BROCHETTES DE CANARD ET COING RÔTIES AU SIROP D'ÉRABLE

Optez pour un Domaine du Moulin, Gaillac rouge 2011.

Le canard se déguste avec des vins rouges soutenus par l'alcool, fruités et persistants en goût. Ce Gaillac, au nez finement boisé de noisette, de fruits rouges, de cassis et de framboise, saura équilibrer l'acidité du coing et le gras du canard. Il réservera ses tannins satinés à la suavité du volatile et son fruité et sa pointe épicée au côté sucré-salé du plat.

Nicolas propose la bouteille à 6,50 € (au lieu de 7,30 €) du 2 au 29 octobre.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

Les céréales au chocolat

Sans super héros sur la boîte, peu sucrées, très chocolatées, nos versions pour adultes préférées !

Coup de cœur

QUAKER
Biscuité

Ah, les bonnes pépites de céréales, on dirait des brisures de gâteaux ! Les languettes de chocolat ont peu de goût mais leur texture très fondante est agréable. Au final, un produit inégal qui ne fait pas l'unanimité parmi les dégustateurs.

Le ⊕ Très gourmand, un peu trop à l'heure du petit déjeuner pour certains.

Le ⊖ Les gros éclats de chocolat de l'emballage ne se retrouvent pas à l'intérieur !

Cruesli chocolat au lait, 3,60 € les 500 g, en GMS.

BJORG
Bio

Ces pépites composées de plusieurs céréales et de soja ont un goût agréable et léger. Elles peuvent paraître un peu fades à certains, mais c'est parce qu'elles ne contiennent quasiment pas de sel. L'ensemble est relevé par des pépites de chocolat noir à la saveur intense.

Le ⊕ Elles sont très riches en fibres.

Le ⊖ Rien à leur reprocher !

Croustillants chocolat bio, 4,25 € les 500 g, dans les grandes surfaces.

JORDANS
Très chocolat

Ce qui fait la force de cette recette ? Les copeaux de chocolat, bien sûr ! Pas vraiment nombreux (12 %), ils sont en revanche bien gros et très corsés en goût, avec 70 % de cacao. Un bonheur à dénicher parmi les grosses pépites de céréales croustillantes.

Le ⊕ Elles ramollissent lentement dans le lait.

Le ⊖ On aimerait plus de chocolat.

Country Crisp, chocolat noir, 3,90 € les 550 g, dans les grandes surfaces.

MONOPRIX
Croquant

Légers et vraiment très croustillants, ces pétales ont un bon goût de céréales et sont sucrés juste ce qu'il faut. Dommage, les copeaux de chocolat sont trop petits et assez fades, ce qui donne une saveur plutôt neutre à l'ensemble.

Le ⊕ La note d'humour de l'emballage.

Le ⊖ Les copeaux de chocolat sont tombés au fond du paquet.

Pétales de riz et blé complet aux copeaux de chocolat, 2,55 € les 300 g, Monoprix.

NESTLÉ
Blé complet

Beaucoup de prétentions diététiques pour ce produit (par exemple enrichi en vitamines), mais le plaisir gustatif n'est guère au rendez-vous. Les pétales sont certes croustillants, mais ceux qui sont enrobés de chocolat sont trop rares, mal répartis, dotés d'un goût étrange.

Le ⊕ Elles sont un (petit) peu moins caloriques que les autres.

Le ⊖ Elles ramollissent vite dans le lait.

Fitness chocolat, 3,55 € les 375 g (+ 20 % gratuit), dans les grandes surfaces.

KELLOGG'S
Familial

Aspect original pour ce produit en forme de coussins composés d'une coque de céréales fourrée de chocolat au lait. Si le contraste de texture entre le fondant et le croustillant est convaincant, le goût est plutôt sucré, peu chocolaté et vite pâteux en bouche.

Le ⊕ Une saveur assez consensuelle qui peut plaire aux parents et aux enfants.

Le ⊖ Une teneur en sel élevée.

Trésor chocolat au lait, 3,25 € les 400 g, dans les grandes surfaces.

Réalisation : Myriam Darmoni

Les **théières** électriques

Marre du thé trop infusé, trop amer, trop chaud ? Il est temps de faire confiance à une théière électrique qui s'occupe de tout.

❶ La plus traditionnelle
COMME UNE VRAIE

Ce modèle au charme suranné a une contenance généreuse de 0,8 l. Légère pour une théière en céramique, puissante (1 800 W), elle porte très vite l'eau à ébullition. Sa résistance est dans le socle, elle est insensible au calcaire.

DTP800H, 40 €, Bestron, en grandes surfaces.

❷ La plus experte
HIGH-TECH

Cette théière d'1,2 l propose cinq programmes préréglés, trois forces de thé et gère la descente et la remontée du panier contenant les feuilles. On peut aussi personnaliser la température de 70 à 100 °C ainsi que la durée d'infusion.

Puissance 2 000 W, 300 €, Riviera & Bar.

Coup de cœur

❸ La plus élégante
ESPRIT ZEN

Une ligne épurée pour cette superbe théière de 0,7 l (1 650 W). Sa double paroi d'acier garde le thé longtemps au chaud et ses quatre programmes s'adaptent à toutes vos envies. Un signal sonore indique quand plonger ou retirer le thé et un programme manuel permet de personnaliser température et durée d'infusion.

Modèle Tao, 200 €, Philips.

❹ La plus simple
ÉCONOMIQUE

Cette théière ne possède qu'un bouton on/off avec témoin lumineux et s'arrête toute seule. D'une capacité d'1 l (600 W), elle chauffe l'eau et la fait retomber lentement sur le réservoir à thé. Pas de maintien au chaud, préparation un peu lente, mais à ce prix-là, on s'en contente !

Modèle Magic-Tea, 55 €, Tefal.

❺ La plus puissante
BON RAPPORT QUALITÉ/PRIX

Impressionnante avec ses 2 200 W, cette théière possède une technologie assez évoluée. D'une grande capacité (1 l), elle permet de sélectionner trois températures différentes et le temps d'infusion (2 à 6 minutes). Elle conserve le thé au chaud et s'arrête automatiquement.

Morphy Richards, 130 €, chez Mathon.

Bouilloire intelligente

Elle a le détail qui en fait la complice d'un bon thé : la sélection de la température de l'eau, entre 70 et 100 °C. Très puissante (2 400 W), elle porte vite à ébullition et peut chauffer jusqu'à 1,7 l d'eau. Réservoir rétro-éclairé, indicateur de niveau et filtre antitartre.

Modèle Look Aqua Vario, 40 €, Melitta.

CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT DE CHOISIR

■ **À quel prix ?** Tout dépend de l'usage. Les théières de plusieurs centaines d'euros s'adressent aux plus exigeants en matière de température d'eau et de durée d'infusion. Pour les thés de grande qualité, les théières les plus onéreuses valent le coup. Les moins chères font simplement du bon thé en évitant la sur-infusion.

■ **Quelle contenance ?** Selon les modèles, elle varie de 0,7 à 1,2 l, les théières les plus généreuses convenant mieux à un usage familial. Attention : il est plus difficile de faire un petit volume de thé dans une théière XL que dans une théière moyenne.

■ **Les détails importants** Les théières haut de gamme proposent le maintien au chaud (en général 1 h), ce qui n'est pas toujours le cas des autres. À préférer si plusieurs personnes boivent du thé le matin, pas forcément à la même heure ! La puissance électrique doit être adaptée à la capacité de la théière : plus elle est élevée, plus l'eau chauffe vite.

Réalisation : Valérie Bastel

■ Adresses en fin de numéro

Nos bonnes

Saint-joseph rouge
Parfums d'automne

Un grand classique de la vallée du Rhône, connu depuis des siècles et accessible aux amateurs.

LE NEZ
Intense de petits fruits noirs (cassis et mûre) et rouges, dont la framboise et la cerise, épices, notes de violette et de grillé.

LA BOUCHE
Structurée et élégante, ample, fruitée avec des notes minérales et une finale poivrée.

LA ROBE
Pourpre profond avec de jolis reflets violine dans sa jeunesse.

D'où vient-il ?

D'un vignoble planté, probablement par les Grecs, sur la rive droite du Rhône et qui couvre aujourd'hui 1 082 hectares sur trois communes de la Loire et vingt-trois de l'Ardèche. L'appellation d'origine contrôlée, obtenue en 1956, s'étend sur une cinquantaine de kilomètres entre Vienne et Valence, d'où une variété de sols et de climats qui donne un bel éventail de vins, plus ou moins complexes, mais qui jouent toujours sur l'intensité et l'équilibre. La majorité des saint-joseph sont des vins rouges tirés exclusivement de la syrah, cépage local qui donne des vins à la fois puissants et élégants, délicieusement fruités et épicés.

Quand le boire ?

Jeune et sur le fruit ou plus vieux et un peu évolué soit entre 2 et 10 ans, voire plus.

Comment le servir ?

En carafe, pour l'aérer, surtout s'il est jeune, à 16-17 °C, dans des verres à pied assez fins.

Accords parfaits

Viandes rouges rôties, terrines, pigeon, canard, gibier à plume, lapin, moussaka, aubergines farcies, saint-marcellin affiné.

À servir avec un rosbif aux trois poivres.

ESSAYEZ-LE AVEC
Le pâté en croûte (p. 34) et le bœuf épicé, salsa ananas (p. 40).

La sélection de la rédaction

Complexe
Petit dîner entre gourmands

Élaboré par l'une des stars de l'appellation, profond, complexe, élégant, avec un nez de fruits noirs bien mûrs et une bouche longue et intense. En escorte de palombes grillées, d'un magret de canard au cassis, d'une côte de bœuf aux champignons. *Poivre et Sol 2011, François Villard, 15,50 €, à la cave et chez les cavistes.*

Charmeur
La fête entre filles

Avec sa robe brillante, son nez de framboise et de mûre et sa bouche ample sans lourdeur, à la finale poivrée, un vin bien équilibré, fruité et plein de charme, vinifié par une jeune femme, Jeanne Gaillard. Idéal sur une moussaka ou des côtes de veau en cocotte. *La Relève 2011, Pierre Gaillard, 16 €, à la cave et chez les cavistes.*

Classique
Repas du dimanche en famille

Un bon classique de l'appellation, puissant et complexe, au nez de fruits noirs avec une note de violette, bien structuré, élégant et poivré avec des petites touches de torréfaction. Il se plaît sur le rosbif du dimanche ou une entrecôte grillée entre copains. *Saint-joseph 2011, Cave de Tain, 11 €, à la cave et cavistes.*

Réalisation : Élisabeth de Meurville

bouteilles

Millésime 2008 une année de choix

Cette année discrète se révèle très prometteuse et donne de beaux résultats dans la plupart des régions viticoles.
À Saint-Émilion, c'est un millésime classique jouant sur la finesse et l'équilibre, la rondeur et les arômes de fruits frais comme le **Château La Fleur-Pourret** qui peut se savourer dès maintenant sur un magret de canard ou une viande rouge (24 €) ou attendre 5-6 ans.
Dans le nord de la vallée du Rhône, quelques crus sympathiques tel un **hermitage rouge de la cave de Tain** (25,50 €), élégant et intense, aux notes d'épices douces, fruits rouges et cacao pour accompagner un pigeon ou un perdreau rôti dès cet automne, ou à savourer dans quelques années.
Quant à la vallée de la Loire, la production y a été faible mais de qualité, comme le prouve le **vouvray demi-sec de Sylvain Gaudron,** un petit bijou tendre et fruité à servir à l'apéritif avec des toasts au foie gras tout comme sur un brebis et sa pâte de coing, ou simplement avec une tarte aux pommes (7 €).

Prénom enivrant **Amélie**

Sensibles et émouvantes, les Amélie aiment savourer des crus pleins d'élégance et aux saveurs de fruits.

- Ainsi, les Amélie gourmandes savoureront un pinot gris d'Alsace vendanges tardives 2007 du **Domaine Sipp Mack,** riche en arômes de fruits jaunes et de miel, à déguster très frais comme un bonbon (24,10 €).
- Ou un agréable monbazillac 2011 **Julien de Savignac,** doré et expressif, aux arômes de pêche et d'ananas, à siroter sur un dessert fruité mais qui peut encore vieillir longtemps (7,50 €).
- La jeune vigneronne Amélie Durand a, quant à elle, baptisé sa cuvée en pensant à l'arrière-grand-mère dont elle porte le prénom. Un graves rouge 2010 du **Château Doms** très réussi, fruité, élégant et assez ample en bouche, plein de charme et d'esprit à tel point qu'il a obtenu le prix Raisin accordé par des professionels pour aider les débutants (9,50 €). À boire sur une bonne viande rouge ou à présenter en accompagnement d'une volaille rôtie.

■ **Adresses en fin de numéro**

COFFRET À OFFRIR

Bulles **très écolo**

Avec son superbe emballage isotherme tiré de l'amidon de pomme de terre, léger et facile à porter, mais totalement biodégradable, cette bouteille de champagne est un véritable manifeste pour l'écologie ! Même sa célèbre étiquette est biodégradable. Quant au vin, il est toujours à la hauteur de sa réputation et peut ainsi être transporté frais chez les copains. Nous voilà vraiment éco-responsables !

39,40 € le coffret Veuve Cliquot, chez Nicolas.

NICOLAS crée l'événement avec

les Raisins de la Madeleine

Rendez-vous les 18 et 19 octobre, Place de la madeleine

Nicolas investit le péristyle de l'église de la Madeleine et vous invite à découvrir le goût des raisins qui font les vins que vous aimez !

POMMERY · LOUIS ROEDERER CHAMPAGNE · LOUIS LADOT · GÉRARD BERTRAND · BOLLINGER · CAVE DE TAIN · JEAN LORON · CASTEL · CHAMPAGNE HENRIOT · CHÂTEAU PICHON-LONGUEVILLE

Nicolas S.A. au capital de 1 921 152 € - RCS Créteil B 312 066 ;

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Femme actuelle Jeux

S'amuser ou se cultiver ?
Vous n'aurez plus à choisir.

Découvrez Femme Actuelle Jeux,
le 1er magazine de jeux qui amuse et cultive.

Chaque mois, plus de 180 grilles de jeux
de lettres et de chiffres pour vous amuser.
Une découverte ludique de la richesse
de la langue française pour vous cultiver.

N°1 des magazines de jeux*

*Source OJD 2012 - vente au numéro - Les Bruns

Les pains de mie complets

Côté goût, bien peu de différences. Autant se fier à la composition ou se laisser séduire par la présentation.

Coup de cœur

JACQUET
À la française

Avec sa découpe étroite comme un morceau de baguette, ce pain de mie se tient mieux que les grandes tranches et se trempe facilement dans une tasse de café, sans plier ni se déliter. Marqué par un agréable goût de céréales, il est également le plus riche en fibres.

Le ⊕ Sans huile de palme ni additifs.
Le ⊖ Rien à lui reprocher.
Tartine P'tit Déj complet, 1,80 € les 400 g, en GMS.

DIA
Économique

Un prix très bas pour ce pain de mie classique qui n'a rien à envier aux autres côté goût. On aime ses larges tranches odorantes, moelleuses longtemps. Seul regret, il est un peu pâteux en bouche, défaut qui disparaît s'il est grillé.

Le ⊕ Sans huile de palme, un exploit à ce prix.
Le ⊖ Pas moins de 6 additifs.
Pain de mie complet Spécial Sandwich, 0,95 € les 550 g, dans les supermarchés Dia.

LA BOULANGÈRE
Plus léger

Sans sucre ni matières grasses ajoutées, ce pain de mie complet destiné à ceux qui surveillent leur ligne est à peine moins énergétique que ses concurrents (25 calories de moins pour 100 g). Conséquence de sa composition, il est malheureusement un peu fade.

Le ⊕ Peu gras mais tout de même moelleux.
Le ⊖ Assez chargé en sel.
Toastiligne complet, 1,70 € les 500 g, en GMS.

MONOPRIX
Tout nu !

100 % mie, ce pain singulier offre un goût très peu marqué. Mais il fait de jolis sandwichs et des canapés élégants pour l'apéritif. Pour ceux qui retirent la croûte, ici c'est déjà fait, pour le même prix.

Le ⊕ Un must pour les enfants chipoteurs.
Le ⊖ Plus de sucre ajouté que dans un pain avec croûte.
Pain de mie complet Only Mie, 1,90€ les 500 g, magasins Monoprix.

BIEN
Nature

Bio et sans additifs, ce pain de mie unique en son genre offre une saveur légère, peu sucrée et assez proche de celle du vrai pain. Ses tranches sont fermes, denses et faciles à tartiner.

Le ⊕ De belles tranches régulières.
Le ⊖ Son prix élevé.
Pain de mie complet, 3,40 € les 500 g, magasins bio.

HARRYS
Une référence

Tendre mais pas mou, doux mais pas trop sucré, ce pain de mie goûteux se passe d'huile de palme et d'additifs. Mais où est passée la fermeture à cordon, tellement pratique ?

Le ⊕ Plus gros que les autres et pas plus cher.
Le ⊖ Un mélange de farine blanche et de son.
American Sandwich complet, 1,50 € les 600 g, en GMS.

Réalisation : Valérie Bestel

Mini four maxi

Utilisé chaque jour ou ponctuellement, il en fait (presque)

Coup de cœur

Le plus pratique

Brandt

Avec son esthétique moderne, ce modèle de 40 litres s'insère dans une niche parmi d'autres appareils noirs. Avec un réglage de précision, il agit presque comme un grand four : outre la cuisson traditionnelle, le tournebroche permet la rôtisserie. Et on apprécie ses fonctions pratiques : maintien au chaud, pizza, toasts, décongélation. L'écran LCD sensitif indique la température comme la durée choisies et s'avère de plus très pratique à nettoyer. La porte plein verre, à double vitrage, est relativement isolante.

FC405MEB, 40 l, L 61 x H 39 x P 44 cm, 2100 W, 50 à 250 °C, minuterie, 3 gradins, 250 €.

Le plus simple

Solac

Four d'appoint par excellence, ce mini de 19 litres fournit juste le nécessaire pour compléter votre maître four en cas de surcharge. Son gril est assez puissant pour gratiner un dauphinois pour quatre et son minuteur à arrêt automatique vous laisse le loisir de faire la conversation en toute insouciance. Ne lui demandez pas un gigot de sept heures, mais son maximum de 230 °C est largement suffisant pour une quiche minute, un petit quatre-quarts ou des tomates farcies.

Four Oven HO6000, convection naturelle, 19 l, L 42 x H 35,5 x P 30 cm, 1500 W, sélecteur gril, grille, plaque, récupérateur de graisses, 60 €.

Le plus petit

Severin

À peine plus large qu'une feuille A4, ce four miniature peut tout à fait s'emporter en voyage ! Sa capacité est de 9 litres seulement (un plat de 24,5 x 15 cm est inclus), mais il possède deux résistances, l'une de voûte, l'autre de sole, qui fonctionnent séparément ou ensemble. Et même une minuterie de 60 min avec signal sonore. Attention à ne pas le prendre pour un jouet malgré sa petite taille, la porte peut devenir particulièrement chaude lors de la cuisson.

TO 2052, 9 l, L 35,8 x P 31 x H 21 cm, 800 W, livré avec grille et plat de cuisson, 50 €.

Le plus kitchenette

Siméo

Destiné à un studio de célibataire, ce combiné a un atout gain de place appréciable. Un faible encombrement, mais une capacité de 39 l (cavité : L 44 x H 24 x P 35 cm). La cuisson reste traditionnelle (gril + sole, combinés ou non) et les saletés ne s'incrustent pas sur la cavité émaillée, ce qui est préférable car la température monte à 320 °C ! Dommage que les plaques de cuisson soient en fonte, mais l'induction aurait sans aucun doute fait grimper le prix. Quatre niveaux de lèchefrite.

QF550, 39 l, L 52 x H 34 x P 46 cm, 80 à 320 °C, réchauds 1000 W/14,5 cm et 1500 W/18 cm, 130 €.

fonctions

autant que les grands. Notre sélection.

Le plus juste prix

Essentiel b

Grâce à ses commandes mécaniques (c'est-à-dire non électroniques), ce four Inox polyvalent offre un excellent rapport fonctionnalités/prix. Gril, sole seule, convection naturelle, chaleur ventilée, rôtissoire, décongélation, il assure des températures allant de 80 à 230 °C. Avec son format de 38 litres, il peut accueillir des plats de 37 x 33 cm, que sa solide porte abattante est également capable de supporter.

EFP 381, 38 l, L 53,5 x H 36 x P 42 cm,1800 W, cavité aluminium, minuterie, plateau ramasse-miettes, 140 €, En vente chez Boulanger.

Le plus diététique

Rowenta

Atypique à plus d'un titre, ce four haut de gamme blanc miroir réunit chaleur tournante et vapeur. L'électronique régule la température par paliers de cinq degrés, de 65 à 240 °C, avec 28 programmes de cuisson dont six à basse température et six vapeur. Pas de tournebroche ici, mais le pain a sa fonction dédiée, et un programme "mijotage" permet de mitonner des confits maison.

Gourmet Pro Vapeur OC789130 CM, 38 l, L 56,1 x P 54,5 x H 36,2 cm, 2900 W dont gril 1400 W, minuteur et départ différé, cocotte vapeur fournie, cavité antiadhésive, 500 €.

Le plus compact

Moulinex

Compact, ce 15 litres (13 cm de hauteur) ne permet pas de rôtir un poulet dodu mais il peut gratiner un plat d'endives béchamel grâce à un gril de 700 W et une température maximale de 240 °C. Pas de place perdue en largeur, les boutons sont en bas et le plat anti-adhésif inclus mesure 30 cm. La porte est à double vitrage. Si le look vous séduit, vous pouvez aussi acheter le grille-pain Principio rouge et blanc assorti.

Uno M OX 1301, 15 l, 1300 W, L 43,4 x H 36,4 x P 31,2 cm, cavité antiadhésive. 74 €, existe en 20 l.

Le plus automatique

De'Longhi

Vous aimez la high tech : si vous le souhaitez, ce four adapte seul la durée et la température en fonction de la préparation ou du mode de cuisson (il y en a 10) : gril, chaleur pulsée, chaleur tournante, convection, gratin, rôtisserie, cookies, pizza, maintien au chaud et décongélation (de 60 à 220 °C). De plus, il cuit sur deux niveaux, est équipé d'un contrôle de température réelle par sonde thermique, d'un minuteur-horloge électronique ainsi que d'une isolation double épaisseur.

Mini four DO 32852, 32 l, L 53 x P 45 x H 34 cm, 2200 W, 300 €.

Réalisation : Laurence Zombek

Les questions à se poser avant de choisir (et nos réponses !)

■ Pour quoi faire ?

Même très bien équipé en fonctionnalités, le mini four sert avant tout à dépanner, à suppléer le four principal, à équiper une cuisine d'étudiant ou de villégiature, ou tout simplement à cuisiner des plats faciles du quotidien. Cependant, il n'égale pas un bon four encastrable ou un four de cuisinière en termes de performances de cuisson, de nettoyage (pas de pyrolyse) et d'isolation (gare aux brûlures).

■ Quel volume ?

De 9 à 55 litres utiles, le choix est très étendu. Prenez en compte les usages auxquels vous le destinez, les plats que vous utiliserez, les gradins à l'intérieur (pour deux plats superposés) et, bien sûr, l'emplacement de destination.

■ Quelles fonctions ?

Les fours "posables" existent en version gril seul (rôtissoire), gril + sole (convection naturelle), chaleur tournante (avec ventilateur) et même avec un tournebroche ou une fonction vapeur. Ils offrent des plages de températures plus ou moins larges. Certains peuvent combiner différents modes de chauffe pour des usages étendus, avec ou sans programmation à l'aide d'un minuteur manuel ou électronique. Nous ne mentionnons pas ici les combinés micro-ondes.

■ **Adresses en fin de numéro**

ON DÉTOURNE

Un crumble version patates
Et si vous réalisiez une préparation au bon goût de pomme de terre avec de la farine et du beurre, à la façon du sable d'un crumble ? C'est simple, il suffit de remplacer les deux tiers de la farine par la même quantité de purée desséchée. Pour cela, faites sécher sur feu très doux des pommes de terre cuites écrasées.

Seule ou avec d'autres légumes
Cuisez cette préparation seule à four doux et servez-la telle quelle en accompagnement. Ou encore utilisez-la pour cuisiner des crumbles individuels, en la parsemant par exemple sur une base de ratatouille ou de sardines écrasées. Vous pouvez choisir de cuire la garniture et le "sable" ensemble ou séparément.

SOS LECTRICES

"J'ai toujours du mal à estimer la cuisson des œufs à la coque…"
Vos œufs à la coque ne seront ni trop durs ni trop crus si vous les faites cuire de la manière suivante : portez l'eau à ébullition, plongez-y les œufs et sortez immédiatement la casserole du feu. Le temps de mettre le couvert et de passer à table (environ 10 min), vos œufs à la coque seront impeccables.

10 secrets de pro

Pour innover, progresser et épater : nos bons plans, nos conseils, vos astuces et les tours de main d'un grand chef.

ÇA FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE

Tendreté assurée Qu'il soit de bœuf, veau ou porc, le rôti sera plus tendre et juteux si vous laissez les sucs se répartir dans les chairs. Laissez reposer la viande une quinzaine de minutes à couvert sous de l'aluminium et un torchon avant de servir.

CHIC & CHOC

Sucettes sucrées-salées Super faciles à faire : piquez un produit puis roulez-le ou trempez-le dans un ingrédient.

Bel apéro Ces petites sucettes autorisent toutes sortes d'audaces. Succès assuré avec ces associations : tomates cerises au caramel, foie gras au chocolat (fondu ou cacao en poudre) et fromages frais roulés dans des épices ou des graines.

LA CONTENANCE DES BOUTEILLES

Si une bouteille de vin contient 75 cl, selon les circonstances, on peut avoir envie de plus petit ou de… plus grand !

CONTENANCE	ÉQUIVALENT EN BOUTEILLES	NOM
20 cl	1/4 (environ)	Piccolo
25 cl	1/3	Chopine
375 ml	1/2	Demi-bouteille
50 cl	2/3	Pot
75 cl	1	Bouteille
1,5 l	2	Magnum
3 l	4	Jéroboam
4,5 l	6	Réhoboam
6 l	8	Mathusalem
9 l	12	Salmanazar
12 l	16	Balthazar
15 l	20	Nabuchodonosor
18 l	24	Melchior (ou Salomon)

VRAI OU FAUX **Le saumon sauvage est meilleur que le saumon d'élevage.**

Vrai et faux. Difficile d'égaler en saveur un saumon fraîchement sorti de l'eau ! Mais à part les pêcheurs à la mouche, peu de gens profitent de ces poissons d'exception. Pour la majorité des consommateurs, le saumon sauvage provient d'**Alaska** où il est congelé sur le bateau sitôt pêché. Ce qui lui donne une chair sèche et peu propice au fumage. Souvent, ces poissons sont ensuite transformés loin de leur lieu de pêche et congelés une seconde fois. Du côté des **saumons fumés,** seuls ceux issus d'élevages portent la mention : "jamais congelé".

Master class avec...
Mathieu Féat

Mathieu Féat, cuisinier traiteur spécialisé dans les réceptions de prestige, nous livre ses idées simples et pratiques pour des soirées raffinées mais pas galère.

UN BUFFET DÎNATOIRE SIMPLE ET COPIEUX. Pour que les gens aient l'impression "d'avoir mangé", il faut compter une vingtaine de pièces par personne, entre 12 et 15 salées et le reste en sucré. Pour gagner du temps, je conseille de travailler par séries, en réalisant une même manipulation sur toutes les pièces avant de passer à l'étape suivante. Côté toasts, on opte pour des bons produits à partager (foie gras, saumon fumé, jambon, fromages...) servis sur du pain, des crêpes, des wraps, du pain d'épice, des feuilles d'endives... Deux ou trois verrines (velouté de potiron aux éclats de châtaigne, purée de patate douce au gingembre...) peuvent se préparer la veille. Enfin, pour le sucré, on peut proposer des fruits frais ainsi que des macarons, des madeleines ou des financiers. Si on manque de temps, on les commande chez le pâtissier.

Les pinces à linge de daïkon au crabe, signées Mathieu Féat.

AUTOUR DU CHAMPAGNE. Il se marie très bien avec le sirop ou la liqueur de mandarine. Avec du sucre de canne et du jus de citron, on obtient une base permettant de réaliser trois préparations. Une boisson d'accueil, sorte de "soupe champenoise", qu'on sert aux invités généreusement, à la louche. Un granité à obtenir en répandant le mélange sur un centimètre ou deux dans un plat creux, que l'on fait prendre au congélateur en grattant de temps en temps avec une fourchette. C'est idéal pour un dessert fraîcheur ou pour un trou normand. Des poires pochées enfin, qui absorberont les saveurs du mélange et seront encore meilleures servies... avec le granité.

MON IDÉE COUP DE CŒUR. Avec la traditionnelle goutte de jus de citron, j'ajoute toujours une pointe de curry dans les huîtres. Ils vont vraiment très bien ensemble et cela leur donne un goût différent, mystérieux, exotique et délicieux.

C'EST VOUS QUI LE DITES. ***" Je prépare des saint-jacques très goûteuses, avec des noix fraîches de préférence, en ajoutant toujours des lardons grillés pour donner du contraste au plat et permettre à la saveur des coquilles de se développer davantage."*** *Monsieur K., des Côtes-d'Armor.*

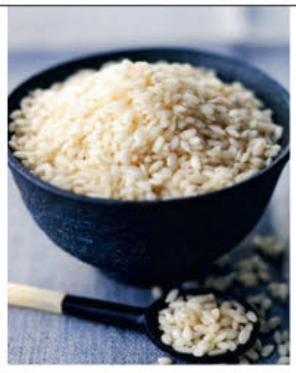
RISOTTO RÉUSSI

Le bon riz. Les variétés arborio et carnaroli sont les plus prisées des chefs italiens. Mais on peut aussi étonner avec un riz thaï (pour un dessert), ou un mélange riz rouge, blanc et sauvage (avec un poisson ou une viande).

Évitez de laver le riz. Vous le priveriez de son amidon, qui donne sa texture au risotto. Et n'utilisez pas de riz étuvé.

Un récipient à fond épais permet d'avoir une température modérée et régulière. À défaut, il convient d'utiliser un diffuseur de chaleur. Pour un risotto sucré, choisissez un récipient à revêtement antiadhésif.

Prenez votre temps. Avant d'ajouter du bouillon, attendez que la louche précédente ait été complètement absorbée. Comptez une vingtaine de minutes pour un risotto moelleux.



À l'instant. Le meilleur risotto est préparé et mangé aussitôt. Éventuellement, vous pouvez garder le risotto au chaud quelques minutes à couvert, mais pas davantage !

PAIN PAS PERDU

Vous n'avez pas de pain rassis sous la main pour réaliser votre recette de pain perdu ? Utilisez des tranches de brioches surgelées ! Panées dans du sucre et de l'œuf battu, elles offrent un résultat bluffant.

C'EST PLUS SAIN SI...

...on ajoute le beurre après la cuisson. Ceux qui souhaitent éviter les cuissons au beurre ne sont pas obligés de se passer de toutes les qualités de cet aliment. Cru, le beurre est plus sain. Il a aussi le mérite de mettre en valeur les saveurs des produits sur lesquels il fond. Donc, vive les grillades et les légumes vapeur, mais avec une petite noisette de beurre ajoutée juste avant de servir, pour le plaisir sans la culpabilité !

Réalisation : Philippe Roumégoux

LA RECETTE RÉGIONALE

Canistrellis

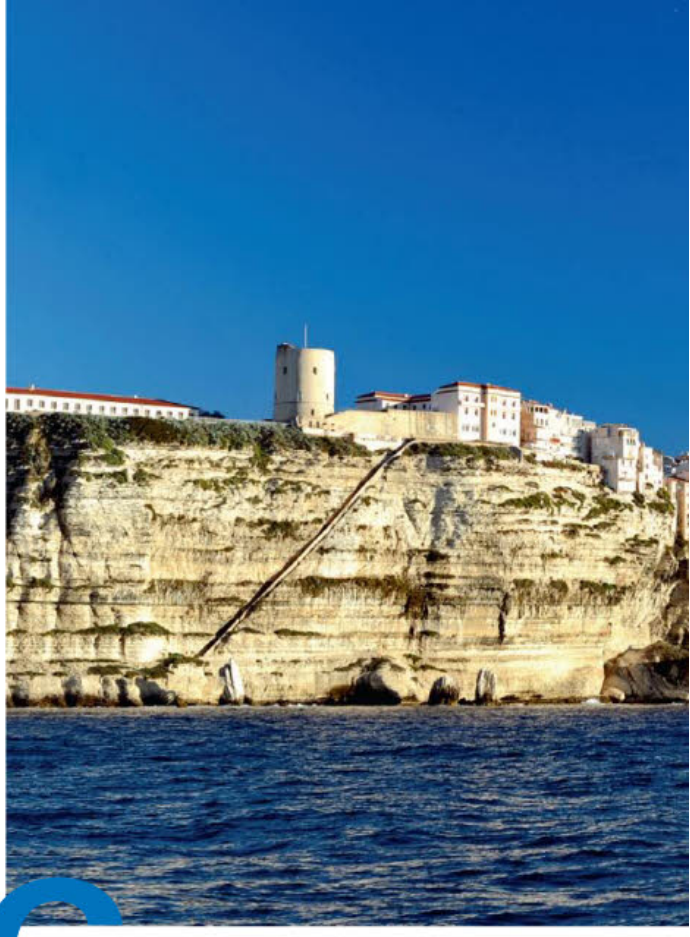
POUR **30 PIÈCES**
PRÉPARATION : **30 MIN**
CUISSON : **20 MIN**

◆ 300 g de farine + 1 cuil. à soupe pour votre plan de travail ◆ 1 citron bio ◆ 100 g de sucre en poudre ◆ 1 sachet de sucre vanillé ◆ 2 cuil. à soupe de graines d'anis ◆ 1 sachet de levure chimique ◆ 7 cl d'huile d'olive ◆ 5 cl de vin blanc.

PRÉLEVEZ le zeste du citron, hachez-le. Mélangez la farine et la levure dans une terrine. Ajoutez le sucre vanillé, 60 g de sucre, les graines d'anis et le zeste. Incorporez l'huile, le vin et le jus du citron filtré. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte non collante et lisse.

PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Farinez le plan de travail, étalez la pâte sur 1 cm d'épaisseur, saupoudrez-la de sucre. Coupez-y des carrés de 3 cm de côté avec une roulette à pizza. **POSEZ-LES** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Cuisez 12 min au four. Éteignez le four, puis laissez reposer les canistrellis 8 min avant de les sortir. **LAISSEZ-LES REFROIDIR** complètement sur une grille avant de les déguster.

CONSEIL **Vous pouvez conserver ces canistrellis une quinzaine de jours dans une boîte hermétique.**



6 raisons Bonifa

1 Se poser au Voilier Jean-Paul Bartoli, installé sur le port, est le chef le plus célèbre de Bonifacio. On se réjouit de dîner ou déjeuner dans son restaurant en basse saison, grâce à un épatant menu de trois plats à 29,50 €. Même ses spécialités à base d'oursins, dont la saison commence en décembre, comme l'oursin en coque à la poutargue ou le rouget farci aux langues corail, restent abordables. Chic !

2 Déguster des aubergines new-look Les traditionnelles aubergines à la bonifacienne sont froides et farcies de trois fromages. Dans un esprit bar à vins, Alex Barre, le chef breton d'Aria Nova, nouvelle adresse située en face de l'office de tourisme, les présente sur tartine. Également spécialiste des viandes, ce restaurant surplombant la mer ouvre à partir du 15 octobre, du jeudi au dimanche midi.

3 Découvrir d'anciens cépages À vingt minutes de la ville haute, le domaine de la Murta cultive en bio d'anciens cépages comme le carcajolo. Une référence dans l'AOC figari et les vins de l'extrême Sud.

■ **Adresses en fin de numéro**

La forteresse et les célèbres falaises de Bonifacio.

de savourer cio

La cité corse est fière de son patrimoine historique mais aussi gastronomique.

4 Acheter une huile d'olive d'exception Les grands oliviers zinzala entourant la Loghja di Cavallo Morto, la demeure de Fabienne Maestracci, produisent une huile subtile, à acheter sur place (18 €/75 cl). On s'y pose aussi dans 4 chambres d'hôtes raffinées (100 à 150 € pour 2).

5 Attendre le premier brocciu Sur la route de Sperone, Évelyne et Stéphane Roghi produisent dès fin décembre brocciu et caillé de brebis. Ils les servent au petit déjeuner à leurs clients de chambres d'hôtes, à 300 m (A Manichetta, 5 chambres à 67 € pour 2 avec petit déjeuner). Un sentier longeant les falaises conduit à la ville haute : à éviter les jours de grand vent !

6 Goûter le pain des morts Cette spécialité bonifacienne aux noix et raisins, typique de la Toussaint, se trouve dans quelques boulangeries de la ville, comme Faby ou Érasme.

Le brocciu, à déguster avec de la confiture de myrtilles.

Réalisation : Aliette de Crozet

ET AILLEURS...

Pyrénées-Atlantiques

Les Barriques d'or à Crouseilles Les appellations madiran et pacherenc-du-vic-bilh partagent le même territoire au pied des Pyrénées. Le 4 novembre, des barriques de pacherenc sec ou moelleux sont mises aux enchères au château de Crouseilles, lors des Barriques d'or. Ensuite, le concours gastronomique Toques en Madiran, les 16 et 17 novembre, offre l'occasion de visites guidées, randonnées et ateliers culinaires.

Gard

Foire de la Pomme et de l'Oignon doux au Vigan Les terrasses entourant Le Vigan, où l'oignon doux des Cévennes pousse, ont obtenu le label des Sites remarquables du goût. Les 26 et 27 octobre, la foire célèbre cette spécialité sous forme d'une pyramide géante et accueille le taureau de Camargue et les olivettes de Nîmes, deux produits labellisés en 2013.

Vaucluse

Festival des soupes à Vaison-la-Romaine À la louche, il y aura une vingtaine de soirées soupes, du 11 octobre au 15 novembre, au pied du Ventoux. Les villageois apporteront leurs soupières, dégustées et notées par l'assistance. Le 15 novembre, les finalistes se disputent le titre de soupe "coup de cœur" de l'année.

Loire

C'est tout chocolat à Saint-Just-Saint-Rambert Du 15 au 17 novembre, 30 artisans chocolatiers installent leurs ateliers dans les rues. Au programme : fabrication de rochers et mendiants, exposition d'un palet d'or de 300 kg et défilé de tenues… fondantes !

Rhône

Les Sarmentelles à Beaujeu Dîner, spectacle et intronisations précèdent la mise en perce du tonneau de beaujolais nouveau, le 20 novembre. Quatre jours de fête s'ensuivent, avec portes ouvertes, brunchs et repas lyonnais.

Rien ne se perd !

Vous avez réalisé nos recettes mais vous êtes en panne d'idées pour cuisiner les ingrédients non utilisés ? Quelques astuces pour en faire des merveilles.

Avec des poireaux

◆ **Makis d'ici.** Garnissez du riz à sushi de saumon fumé, roulez puis enveloppez de vert de poireau cuit à la vapeur. Coupez en tronçons réguliers et servez accompagné de sauce de soja et de wasabi.

◆ **Soupe de vache verte.** Cuisez 2 poireaux dans 1 l de bouillon. Mixez avec 4 portions de fromage fondu au mixeur plongeant. Poivrez à votre goût et servez.

◆ **Cuillères bistrot.** Cuisez les poireaux à l'eau. Égouttez, émincez et assaisonnez-les encore tièdes d'une vinaigrette relevée. Servez dans des cuillères en porcelaine et proposez à l'apéritif.

Avec du limoncello

◆ **Tiramisu au citron.** Imbibez des biscuits à la cuiller de limoncello. Couvrez de crème dessert vanille et de biscuits imbibés. Réfrigérez. Servez poudré de cacao.

◆ **Poulet à l'italienne.** Laissez réduire 1 verre de limoncello en sirop épais avec 1 trait de sauce de soja dans une casserole pour obtenir un sirop épais. Plongez-y des blancs de poulet et laissez-les mariner. Égouttez, cuisez sur un gril bien chaud.

◆ **Salade d'oranges.** Pelez à vif 1 orange par personne. Taillez-les en tranches fines, arrosez de 4 cuil. à soupe de limoncello et mélangez avec 1 gousse de vanille fendue. Servez frais.

Avec des carottes

◆ **À la marocaine.** Taillez les carottes en rondelles, cuisez-les dans 1 verre d'eau salée. Mêlez à de l'oignon émincé, le jus d'1 citron, du cumin de la coriandre, de l'huile d'olive. Servez frais.

◆ **Röstis.** Mélangez 2 carottes et 2 pommes de terre râpées avec du persil ciselé. Cuisez en galettes à la poêle. Servez chaud.

◆ **Petit déj' tonique.** Passez 2 carottes et 1 mangue à la centrifugeuse. Ajoutez le jus d'1 citron vert. Poudrez de germes de blé en paillettes.

Avec du pain de mie rassis

◆ **Gaspacho.** Passez au blender 2 tranches de pain, 1 concombre, 1 cuil. à s. de miel et 1 brin d'estragon. Salez, poivrez. Servez glacé.

◆ **Croûtons à l'ail.** Faites dorer 1 gousse d'ail pelée à l'huile d'olive. Retirez-la. Dorez des dés de pain dans l'huile parfumée. Garnissez-en les soupes et salades.

◆ **Chapelure exotique.** Écrasez le pain en fines miettes avec piment, safran, cannelle et girofle. Gardez dans une boîte pour paner des poissons, des escalopes…

Avec des lentilles cuites

◆ **Velouté.** Mixez 150 g de lentilles et 1 l de bouillon de bœuf chaud. Ajoutez 2 cuil. à s. de crème et 2 autres de persil ciselé.

◆ **Œufs surprise.** Écrasez des jaunes d'œufs durs écrasés avec les lentilles et de la moutarde. Remplissez-en les demi-blancs d'œufs durs et servez frais.

◆ **Riz égyptien.** Réchauffez les lentilles dans l'eau en fin de cuisson du riz. Égouttez. Servez avec des oignons frits et de la sauce tomate au cumin.

Avec des tortillas de blé souples

◆ **Goûter rigolo.** Dorez une tortilla à la poêle. Placez dessus des guimauves et des carrés de chocolat, laissez un peu fondre, repliez et savourez chaud.

◆ **Biscuits apéro.** Déchirez 2 tortillas en morceaux. Faites-les frire dans l'huile. Égouttez, parfumez de mélange 5-baies. Salez et servez avec une tequila.

◆ **Bacon-club.** Dorez 3 tortillas sous le gril du four. Garnissez sur trois étages de bacon grillé, tomates tranchées, laitue et mayonnaise. Taillez en triangles.

Avec de la coriandre

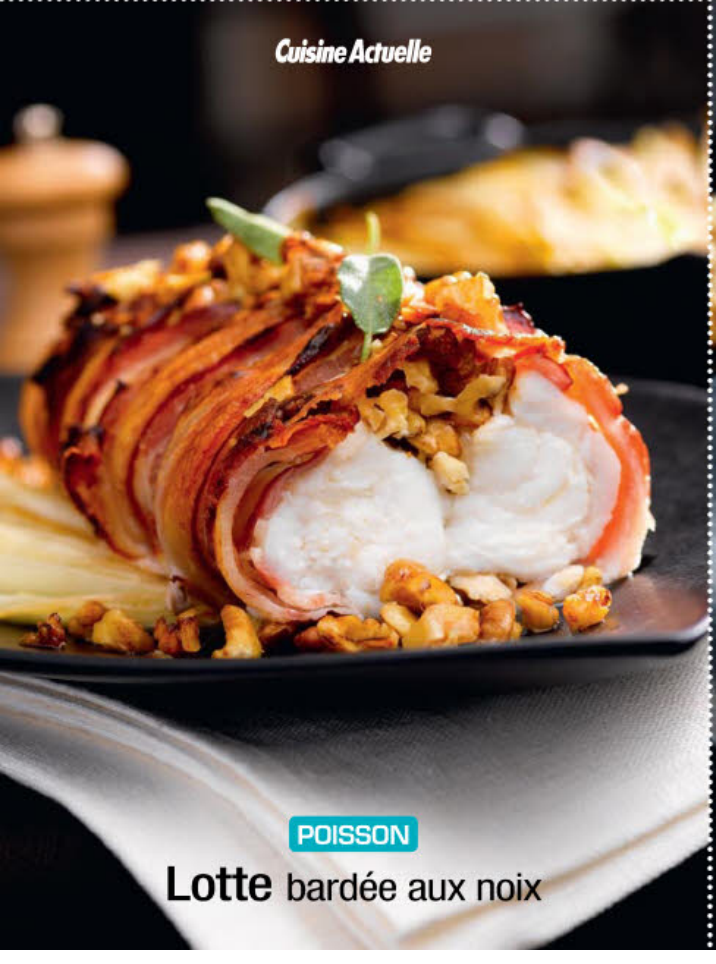
◆ **Beurre vert.** Mélangez du beurre mou, de la coriandre ciselée et 1 zeste de citron râpé. Délicieux sur un poisson vapeur.

◆ **Décor givré.** Badigeonnez des feuilles de coriandre de blanc d'œuf légèrement battu. Poudrez de sucre cristallisé, laissez sécher 2 h sur une grille. Décorez-en vos gâteaux, tartes et salades de fruits.

◆ **Huile parfumée.** Mixez 1 bouquet de coriandre avec de l'huile végétale. Parfait en vinaigrette, mais aussi en déco d'assiettes ou sur des pâtes.

Cuisine Actuelle
ENTRÉE
Salade au haddock

Cuisine Actuelle
ENTRÉE
Croustillants aux poireaux


Cuisine Actuelle
POISSON
Lotte bardée aux noix

Cuisine Actuelle
POISSON
Crevettes à l'orientale

Cuisine Actuelle

Croustillants aux poireaux et au reblochon

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 30 MIN

- 8 feuilles de brik
- 800 g de blancs de poireaux
- 1/2 reblochon (250 g)
- 75 g de beurre
- 2 cuil. à café de graines de cumin
- sel, poivre.

1 Nettoyez et émincez les poireaux. Poêlez-les 15-20 min dans 25 g de beurre à couvert sur feu doux. Salez, poivrez.

2 Coupez le reblochon en petits dés sans retirer la croûte. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C).

3 Coupez chaque feuille de brik en deux, repliez le côté arrondi pour former une bande. Déposez un peu de poireaux tiédis à l'une des extrémités de la bande puis des dés de reblochon et parsemez de graines de cumin. Repliez le coin de la bande sur la farce puis rabattez-la plusieurs fois sur elle-même afin de former un triangle. Glissez l'extrémité de la bande dans le triangle. Réalisez ainsi 16 triangles.

4 Posez les triangles sur une plaque tapissée de papier cuisson. Badigeonnez-les de beurre fondu. Enfournez 15 min, tournez-les à mi-cuisson. Servez-les chauds avec de la mâche.

Plus pratique

Afin que les feuilles de brik restent parfaitement souples, sortez-les une par une de leur emballage.
VIN : apremont de Savoie.

Cuisine Actuelle

Salade au haddock

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN - MARINADE : 1 H
CUISSON : 20 MIN

- 250 g de filet de haddock
- 500 g de pommes de terre (roseval)
- 4 endives, 1 citron
- 1 oignon rouge
- 1 bouquet d'aneth
- 1 cuil. à soupe d'huile
- 4 cuil. à soupe de vin blanc
- 1 pot de Fjord
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 2 cuil. à café de moutarde forte
- sel, poivre.

1 Rincez, épongez et taillez le haddock en tranches fines. Déposez-les dans un plat. Arrosez-les du jus du citron et d'un filet d'huile. Mélangez, filmez et laissez mariner 1 h au frais.

2 Brossez les pommes de terre, cuisez-les 20 min à l'eau salée (départ à l'eau froide). Égouttez, taillez-les en rondelles et aspergez-les encore chaudes de vin blanc. Laissez tiédir.

3 Placez les pommes de terre, le haddock égoutté, les endives effeuillées et l'oignon rouge émincé dans un saladier. Arrosez de sauce préparée avec la crème, le Fjord, la moutarde, l'aneth ciselé, du sel et du poivre juste avant de servir.

Plus doux

Donnez une petite touche sucrée à cette salade en ajoutant quelques gouttes de sirop d'érable ou de miel dans la sauce.
VIN : quincy (blanc du Cher).

Cuisine Actuelle

Crevettes à l'orientale

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 8 MIN

- 700 g de crevettes crues
- 2 oignons moyens
- 1 citron confit au sel
- 1 cuil. à soupe de fines herbes ciselées (thym, persil plat)
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de baies roses
- 1 cuil. à s. de piment doux en poudre
- sel.

1 Décortiquez les crevettes : retirez la tête et la carapace et fendez légèrement le dos pour retirer le filament noir.

2 Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, ajoutez les oignons pelés et émincés et laissez dorer 5 min.

3 Ajoutez l'écorce du citron confit (jetez la pulpe) coupée en petits dés et le piment. Remuez puis ajoutez les crevettes. Laissez cuire 3 min sur feu vif. Ajoutez les baies roses et les herbes, goûtez, salez un peu si nécessaire. Servez chaud accompagné de riz basmati nature.

Plus facile

On chauffe un wok pour y cuire les oignons et les crevettes en un clin d'œil. Et on le nettoie d'un coup de papier absorbant.
VIN : coteaux-d'aix-en-provence blanc.

Cuisine Actuelle

Lotte bardée aux noix

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN - CUISSON : 20 MIN
REPOS : 1 H

- 1 kg de lotte
- 12 fines tranches de lard fumé
- 100 g de noix décortiquées
- 1 poignée de feuilles de sauge
- 80 g de beurre
- 4 cuil. à soupe d'huile
- sel, poivre.

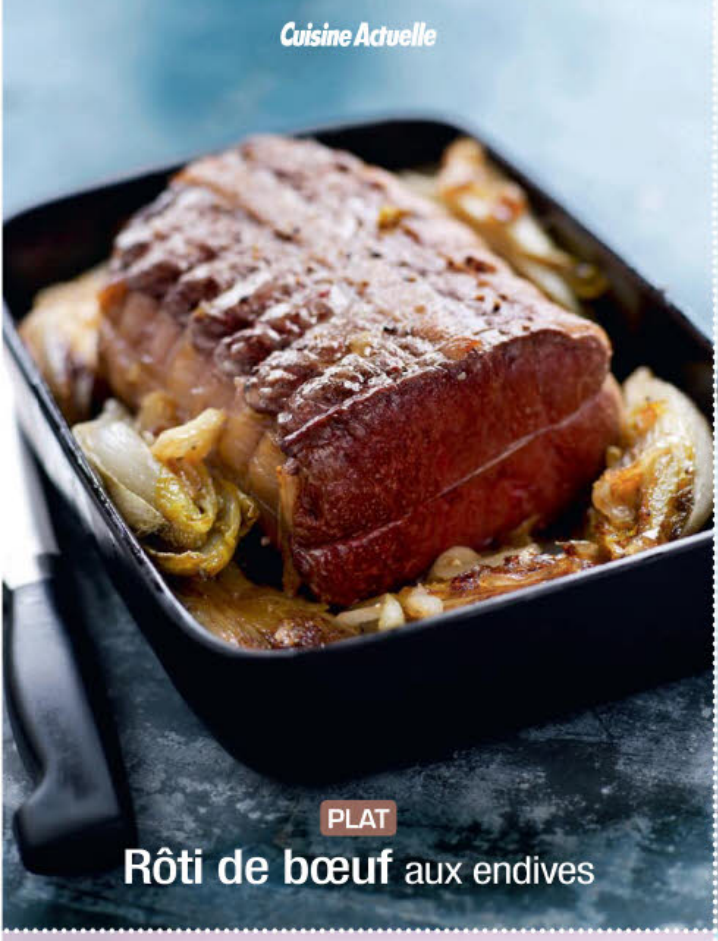
1 Ciselez la sauge et réservez quelques feuilles. Travaillez le beurre mou à la fourchette. Lorsqu'il est crémeux, incorporez la moitié de la sauge. Salez et poivrez. Roulez le beurre dans du film étirable et placez-le 1 h au frais.

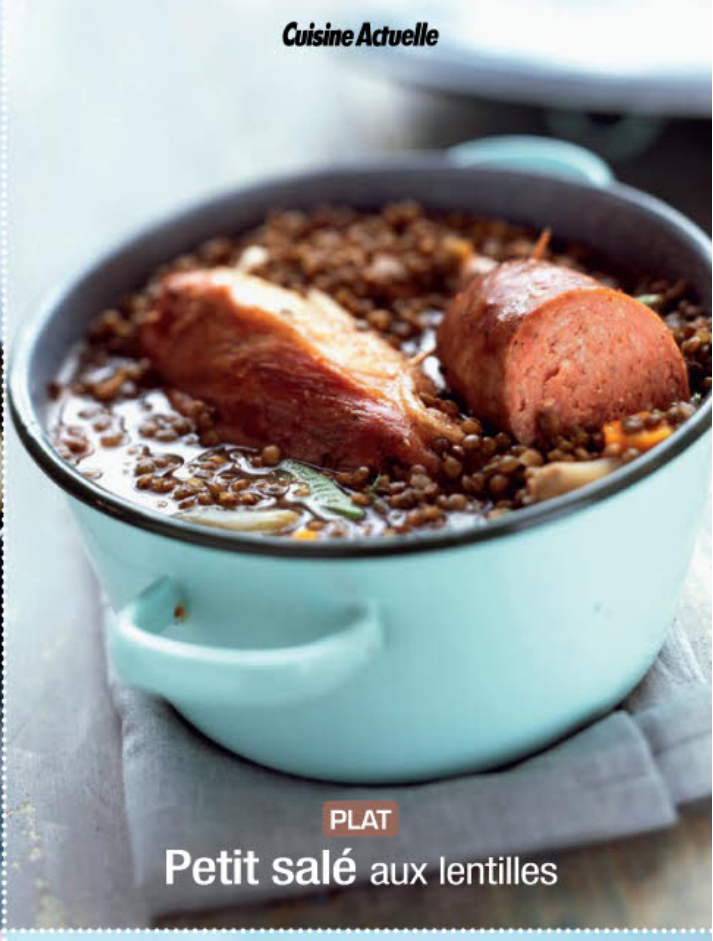
2 Coupez la lotte en deux dans la longueur et retirez l'arête. Arrosez d'huile les filets placés dans un plat creux et parsemez-les du reste de sauge ciselée. Couvrez d'un film, laissez mariner 1 h au frais, en retournant les filets après 30 min.

3 Chauffez le four th. 7 (210 °C). Placez les tranches de lard côte à côte dans un plat à four, posez les filets de lotte égouttés dessus en intercalant copeaux de beurre à la sauge et noix concassées. Refermez le lard sur la lotte puis ficelez-la comme un rôti. Enfournez 20 min en arrosant souvent d'eau. Servez avec des endives braisées et décorez de sauge.

Plus malin

En cas de panne de ficelle à rôti, piquez les tranches de lard avec des bâtonnets pour bien les faire tenir.
VIN : beaujolais-villages.


Cuisine Actuelle
PLAT
Rôti de bœuf aux endives


Cuisine Actuelle
PLAT
Petit salé aux lentilles

Cuisine Actuelle
DESSERT
Far breton aux pruneaux

Cuisine Actuelle
DESSERT
Trifle choco-passion

Cuisine Actuelle

Petit salé aux lentilles

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MIN** - CUISSON : **2 H**

- **1,2 kg de porc demi-sel (palette, échine, jarret, lard)**
- **1 saucisse de Morteau**
- **2 oignons, 2 carottes**
- **600 g de lentilles vertes du Puy**
- **2 clous de girofle**
- **1 bouquet garni**
- **25 g de saindoux**
- **sel, poivre.**

1. Couvrez la viande demi-sel d'eau froide dans un faitout et portez à ébullition. Après 3 min, égouttez et rafraîchissez la viande. Replacez-la dans le faitout, recouvrez-la d'eau froide et chauffez à feu doux en écumant. Laissez frémir 1 h 30.
2. Versez les lentilles dans une cocotte, 1 oignon piqué de clous de girofle et le bouquet garni. Couvrez d'eau froide, portez à ébullition. Laissez frémir 25 min. Égouttez, réservez le bouillon.
3. Chauffez le saindoux dans la cocotte essuyée. Faites-y fondre 1 oignon ciselé et les carottes pelées et émincées, 5 min. Ajoutez les lentilles, les viandes égouttées et la saucisse. Mouillez d'une louche de bouillon des lentilles et une autre de bouillon des viandes. Laissez frémir 30 min à couvert. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre avant de servir.

Plus subtil

Ajoutez 2 étoiles de badiane dans l'eau de cuisson des lentilles, leur parfum anisé est en adéquation avec ce plat de tradition.
VIN : cahors.

Cuisine Actuelle

Rôti de bœuf aux endives braisées

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MIN** - CUISSON : **50 MIN**

- **1,2 kg de rôti de bœuf dans le gîte ou la tranche**
- **1 oignon**
- **6 endives**
- **50 g de beurre**
- **1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre**
- **1 cuil. à café de sucre**
- **sel, poivre.**

1. Essuyez les endives, éliminez les premières feuilles et coupez-les en deux dans la longueur. Pelez et émincez l'oignon.
2. Laissez fondre 40 g de beurre dans une sauteuse. Faites-y revenir les endives et l'oignon 5 min. Arrosez de vinaigre, assaisonnez de sel, de poivre et de sucre. Couvrez et laissez cuire pendant 20 min sur feu doux.
3. Chauffez le four sur th. 8 (240 °C). Déposez le rôti dans un plat à four, ajoutez des noisettes de beurre. Laissez cuire 15 min au four. Sortez ensuite le rôti du four. Salez, poivrez et entourez-le des endives braisées, poursuivez la cuisson au four réglé sur th. 7 (210 °C) entre 20 et 25 min selon que vous aimez le bœuf saignant ou à point.

Plus tendre

Placez le rôti à température ambiante 1 h avant de le cuire. Après cuisson, réservez-le 10 min afin que le jus se répartisse à l'intérieur.
VIN : sancerre rouge.

Cuisine Actuelle

Trifle choco-passion

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MIN** - RÉFRIGÉRATION : **2 H**

- **200 g de chocolat noir**
- **3 fruits de la passion**
- **2 œufs + 3 blancs**
- **20 cl de crème liquide entière**
- **40 g de sucre en poudre**
- **125 g de sablés tout chocolat Bonne Maman.**

1. Faites ramollir le chocolat cassé en morceaux au micro-ondes ou au bain-marie. Portez à ébullition 10 cl de crème liquide. Versez-la en trois fois sur le chocolat. Mélangez au fouet. Incorporez 2 jaunes d'œufs toujours en fouettant.
2. Montez 5 blancs d'œufs en neige puis ajoutez le sucre en continuant à les battre. Incorporez-les à la crème au chocolat. Versez cette mousse en couches alternées avec les sablés au chocolat émiettés dans 6 verrines. Réfrigérez 2 h.
3. Fouettez le reste de crème liquide très froide jusqu'à ce qu'elle soit mousseuse. Réservez au réfrigérateur jusqu'au dernier moment. Répartissez-la sur les mousses puis nappez de la pulpe et des graines des fruits de la passion.

Plus corsé

Si vous utilisez un chocolat à faible teneur en cacao, renforcez la saveur en ajoutant 1 cuil. à café de cacao dans la crème chaude.
VIN : banyuls.

Cuisine Actuelle

Far breton aux pruneaux

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **15 MIN** - ATTENTE : **1 H**
CUISSON : **45 MIN**

- **250 g de pruneaux dénoyautés**
- **6 œufs**
- **50 cl de lait entier**
- **20 g de beurre demi-sel**
- **250 g de farine**
- **120 g de sucre en poudre**
- **1 à 2 cuil. à soupe de rhum ambré**
- **1 pincée de sel.**

1. Mélangez la farine, le sucre et le sel dans un saladier. Creusez un puits au centre. Ajoutez les œufs l'un après l'autre en mélangeant doucement. Quand la pâte est lisse, délayez-la avec le lait pour obtenir une pâte assez épaisse, à peine coulante. Couvrez le saladier. Laissez reposer 1 h à température ambiante. Parfumez-la alors avec le rhum.
2. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Beurrez un plat à four. Tapissez-le d'une feuille de papier cuisson également beurrée. Versez une bonne louche de pâte dans le plat. Éparpillez les pruneaux et recouvrez-les du reste de pâte. Enfournez pour 45 min. Servez le far tiède ou à température ambiante.

Plus moelleux

En variante, remplacez les pruneaux par des pommes, revenues au beurre demi-sel avec du sucre et refroidies, et des raisins secs.
BOISSON : cidre doux.

Tous vos rendez-vous Cuisine

IL EST LÀ !

La pâtisserie facile

- Les éclairs, encore meilleurs faits maison.
- Les gâteaux de famille en vedette : cake, flan, roulé…
- Recettes aux fruits d'automne.
- Les desserts au chocolat.
- Conseils et techniques pour tout réussir.

• *Pâtisserie n° 3, 2,90 €, en kiosques.*

SUR LE WEB

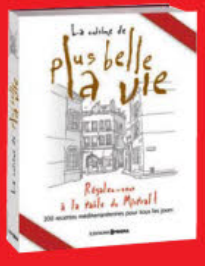
Recette Internaute

Postez vos recettes sur le site cuisineactuelle.fr et gagnez des cadeaux.

Partagez vos plus belles recettes avec la communauté de Cuisine Actuelle. Déposez-les sur le site : elles seront publiées avec leur photo. Les meilleures vous feront gagner des cadeaux.

EN LIBRAIRIE

Plus belle la cuisine : délices du Mistral



Avec ce livre, invitez-vous derrière les fourneaux de la série *Plus belle la vie* et réalisez de bons petits plats du Sud !

• La Cuisine de Plus belle la vie, *Éditions Prisma, 480 p., 24,95 €.*

Le mois prochain dans Cuisine Actuelle

Spécial Noël

GOURMAND !

Chocolat, meringue, fruits… les **desserts** sortent le grand jeu.

FESTIF !

Foie gras, poularde, saint-jacques, sandre, chapon, gambas : on cuisine **le meilleur pour les fêtes.**

ÉPATANT !

Des recettes magiques pour des **réveillons** inoubliables.

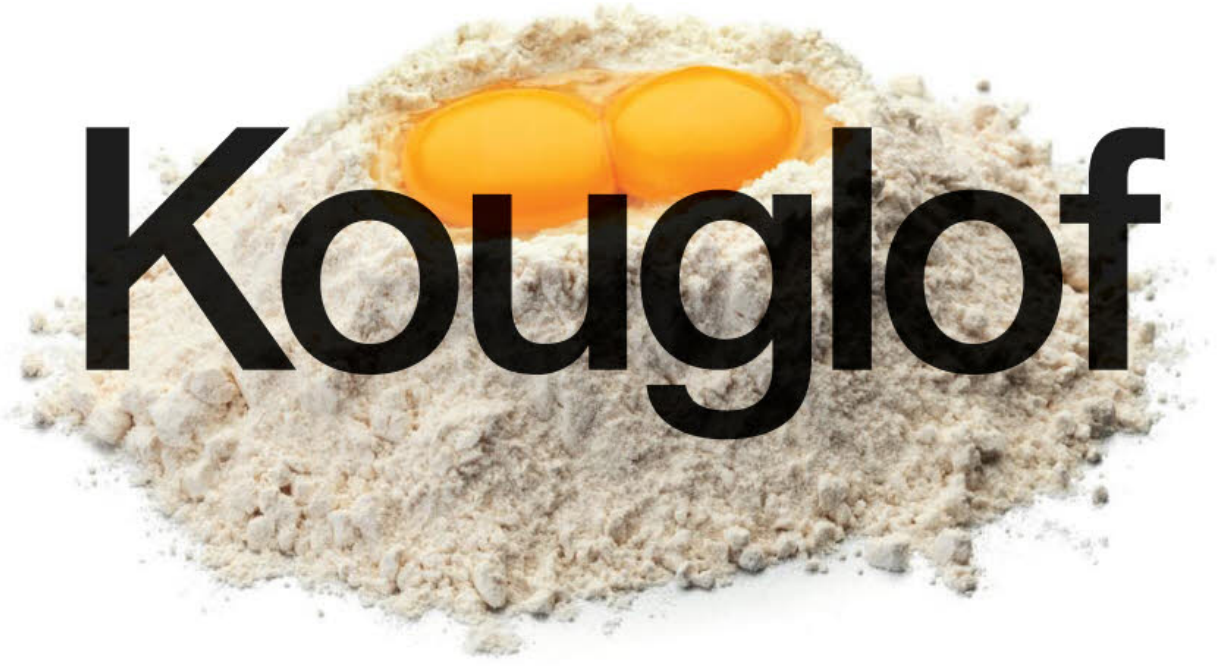
ET AUSSI

Une bûche salée • Escargots en folie • Calendrier de l'Avent • Couronnes de Noël maison…

En vente dès le 8 novembre

CARNET D'ADRESSES

Alinéa : 04 42 82 40 60 **A Manichetta :** 06 66 79 31 94 **Ambiance & Styles :** www.ambianceetstyles.com **Aria Nova :** 04 95 73 19 85 **Athezza :** www.athezza.com **BHV :** 01 42 74 90 00 **Bodum :** 08 21 23 00 60 **Boulangerie Érasme :** 04 95 73 03 64 **Boulangerie Faby :** 04 95 73 14 73 **Brandt :** 08 92 02 88 01 **But :** www.but.fr **Cave de Tain :** 04 75 08 20 87 **Château de Crouseilles :** 05 59 68 57 14 **Château Doms :** 05 56 67 20 12 **Château La Fleur-Pourret :** 05 57 24 72 26 **Colette :** www.colette.fr **Coming B :** www.comingb.fr **Comptoir de Famille :** 04 74 83 56 66 **Comptoirs Richard :** www.comptoirsrichard.fr **Conforama :** 08 90 71 05 15 **Cuisine Addict :** www.cuisineaddict.com **De'Longhi :** www.delonghi.fr **Domaine de la Murta :** 04 95 71 03 27 **Domaine Sipp Mack :** 03 89 73 61 88 **Essentiel b :** www.essentielb.fr **Ethic Valley :** www.ethicvalley.fr **Festival des soupes (Vaison-la-Romaine) :** 04 90 36 02 11 **Foire de la pomme et de l'oignon (Le Vigan) :** 04 67 81 01 72 **François Villard :** 04 74 56 83 60 **Galeries Lafayette Maison :** 01 42 82 34 56 **Geneviève Lethu :** 05 46 68 40 00 **Gien :** www.gien.com **Goumanyat :** 01 44 78 96 74 **Guy Degrenne :** www.guydegrenne.fr **Habitat :** www.habitat.fr **Hildegarde de Bingen :** www.bienmanger.com **Incidence :** 01 45 34 07 00 **InterContinental Le Grand :** 01 40 07 32 32 **Iod :** www.saumon-iod.com **Joseph Joseph :** 05 56 42 11 93 **Julien de Savignac :** 05 53 07 10 31 **Kenwood :** www.kenwood.fr **Kvik :** 02 40 65 15 89 **La Maison du Champignon :** www.edelices.com **L'Atelier du Vin :** www.atelierduvin.com **La Thé Box :** www.lathebox.com **Le Camion Bol :** www.lecamionbol.com **Le Cette :** 01 43 21 05 47 **Le Jacquard Français :** 01 41 38 00 88 **Le Jardin des Plumes :** 02 32 54 26 35 **Les Sarmentelles de Beaujeu :** 04 74 69 26 98 **Le Voilier :** 04 95 73 07 06 **Loghja di Cavallo Morto :** 06 09 36 35 50 **Lov Organic :** www.lov-organic.com **LSA :** 08 00 90 16 96 **Maisons du Monde :** 08 00 80 40 20 **Mathon :** www.mathon.fr **Melitta :** www.melitta.fr **Microplane :** www.microplaneintl.com **Morphy Richards :** www.morphyrichards.fr **Moulinex :** 09 74 50 10 14 **Musée français de la Carte à Jouer :** 01 41 23 83 60 **Naturalia :** www.naturalia.fr **Oddka :** www.oddka.fr **OT Saint-Just-Saint-Rambert :** 04 77 52 05 14 **Philips :** www.philips.fr **Pierre Gaillard :** 04 74 87 13 10 **Pimentón de la Vera :** www.lepicerie debruno.com **Pinson :** 02 51 44 85 85 **Point à la Ligne :** www.pointalaligne.fr **Pouet-Pouet :** www.pouet-pouet.com **Revol :** www.revol-porcelaine.fr **Riviera & Bar :** www.riviera-et-bar.fr **Rowenta :** 09 74 50 36 23 **Sabre :** 01 30 09 50 00 **Severin :** www.severin.fr **Sigg :** www.sigg.com **Siméo :** 09 69 32 03 28 **Solac :** www.solac.com **Sylvain Gaudron :** 02 47 52 12 27 **Tefal :** www.tefal.fr **Tellier :** 01 34 11 38 38 **The Sunken Chip :** 01 53 26 74 46 **Thiervelin :** http://estore.thiercelin.com



Que voyez-vous ? Pappardelles ? Clafoutis ? Gaufres ? Le robot Kenwood vous aidera à les réaliser. Sa performance et sa polyvalence vous permettront d'obtenir des résultats incomparables. Votre imagination sera la seule limite. Découvrez le robot Kenwood et les recettes sur **www.kenwood.fr**

KENWOOD